«Советский спорт»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НАШ «ЗОЖ» ВСЕГДА С ВАМИ

Жить и выживать все труднее. И это не теорема, требующая доказательств, а, к сожалению, печальная аксиома. Все труднее и нам, и вам.

Не стоит, наверное, особо объяснять, почему трудно нам, газетчикам. Стремительно растут цены на все. Когда в конце прошлого года мы объявили подписку на 1-е полугодие, назначив цену на газету по 2 рубля за один экземпляр, то сидели и трепетали от страха. Нам казалось — дорого, и вы нас не купите. Кстати, в тот момент — в момент объявления подписки на 1-е полугодие, себестоимость одного номера обходилась чуть больше рубля.

Но вы нас купили, и мы радуемся успеху. Сегодняшние 500 тысяч подписчиков и где-то за 100 тысяч, берущих газету в розницу, на фоне падения тиражей всей центральной прессы — большой наш успех. Знали ли мы тогда, в конце года, что успех обернется одновременно и бедой, ибо сегодня себестоимость номера уже свыше 5 рублей, и буквально каждый день эта цифра растет!

Вы нас поддержали тогда, поддержите и теперь. В конце концов, подписка на полугодие стоит почти столько же, сколько килограмм полукопченой колбасы, и много не дотягивает до килограмма любого мясного деликатеса.

Со своей же стороны заверяем, что выпуски «ЗОЖ» как служили, так и будут служить вам верой и правдой. Шальные и дурные времена пройдут. Потерять здоровье сейчас проще простого. Читая наши выпуски, прислушиваясь к советам газеты, у вас больше шансов сохранить здоровье, нежели у тех, кто не держит «Советский спорт» постоянно у себя на столе.

Давайте вместе подумаем, что было у нас в этом году. Мы дали читателям бесценные советы Герберта Шелтона. Да, возможно, не все они применимы в наших условиях. Возможно, трудно отказаться от привычного. Но то, что эти советы заставили вас задуматься, проанализировать свой образ жизни и хоть отчасти пойти по пути, несущему здоровье,— это точно.

А йога, которую ведут директор Парижского института йоги Фаек Бирна и Елена Федотова. Мы получаем от читателей немало свидетельств в том плане, что уроки йоги круто изменили их жизнь и помогают легче переносить невзгоды нашего времени.

Или тот же клуб «белых ворон». Мы обязательно сохраним его на будущее полугодие. Да, да, знаем, читатели недовольны тем, что мы вынуждены сокращать площадь наших выпусков. Однако поймите и нас. Газета стала трехразовой в неделю. Не хватает места для спорта. Приходится делаться. Но в будущем, если подписка на следующее полугодие пройдет успешно, мы восстановим все наши выпуски в прежних размерах.

Так вот о клубе «белых ворон». Одиночество — страшный бич нашего времени. Кстати, можно быть одиноким и в собственной семье, и среди сослуживцев. Наш клуб «БВ» — отдушина для одиноких людей.

Так что на почту, друзья!

Возможно, не каждому по карману сразу выложить солидную сумму. В таком случае начните собирать деньги сегодня. Скопите нужную сумму. Вы не расставались с газетой долгие годы. И верим, что во все эти годы она была нужна вам, служила дополнением к жизни, элементом ее высокого качества. И повторимся: трудные времена пройдут. Деньги сегодня не стоят уже ничего. А здоровье вам пригодится надолго.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».

АНОНС

АЖ 1500000 РУБЛЕЙ

Таковым будет общий призовой фонд первого московского полумарафона. Он станет составной частью международной миротворческой акции «Парад Победы Мира-93» и проводится в рамках празднования Дня Победы. Соответственно и день — 9 мая 1993 года.

Участники смогут выиграть любую дистанцию:

— 21 097,5 м для мужчин и женщин;

— 5 миль (8 046,8 м) для юниоров, юниорок, мужчин и женщин;

— 3 000 м для подростков, юношей, девушек, мужчин и женщин;

— инвалидов на спортивных колясках ждет заезд на дистанцию 21 097,5 м)

— ветераны войны и все желающие смогут принять участие и заходе на «Милю Мира».

Старт и финиш на Олимпийском проспекте в районе спорткомплекса «Олимпийский».

Время старта — 15.00. Заезды инвалидов — в 14.45.

В основном забеге на 21 097,5 м и 5 миль участвуют юниоры и юниорки 18—19 лет, мужчины и женщины от 20 лет и старше.

Заявки (карточка опубликована внизу) принимаются до 5 мая. Коллективные заявки от организаций, КЛВ, спортивных семей принимаются только в виде комплекта регистрационных карточек, заполненных на каждого участника.

Адрес оргкомитета полумарафона: 101000, Москва, Центр, ул. Мархлевского, д. 18. «ММММ».

На дистанции 21 097,5 м награждаются 15 первых мужчин и 10 женщин. Причем победители получат вам по 100 тысяч руб. лей Кроме того, денежные награды получат победители и призеры (1—3-е места) в возрастных группах.

На дистанции 5 миль по 5 тысяч рублей получат 10 лучших среди юниоров и юниорок, мужчин и женщин, а также победители и призеры в возрастных группах. Награждаются 100 первых в забеге на 3000 м. Победители среди юношей и девушек здесь получат по 3 тысячи рублей, остальные — ценные подарки.

Кстати, как сообщил редакции бессменный главный судья «ММММ» Юрий Титов (ему на днях исполняется 70 лет), традиционный марафон в Москве состоится 4 сентября.

РЕГИСТРАЦИОННАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА

ДИСТАНЦИЯ

ФАМИЛИЯ

ИМЯ ПОЛ

СТРАНА

ГОРОД, ПОСЕЛОК, СЕЛО

КЛБ

ДАТА РОЖДЕНИЯ

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС ТЕЛЕФОН

ОБЛАСТЬ

УЛИЦА

ДОМ КОРПУС КВАРТИРА

ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

СОВЕТУЮТ...

ПИТЕР ДЕДМАН...

Кончается зима, распускаются почки. Будущий урожай только посеян, а прошлогодний подходит к концу. Мы еще едим каши и овощи, но уже украшаем стол первой зеленью.

Молодая нежная дикая зелень — лучший путь очистить организм от грубой зимней пищи. Идите в леса и поля за весенней едой, ищите ее в экологически чистых местах и обязательно со справочником, чтобы правильно определить нужные растения.

КОРЕНЬ РЕПЕЙНИКА. Прекрасно очищает кровь, его можно выкапывать весной и осенью. Готовьте его как овощ, делайте из него чай. Молодые стебли репейника хороши в супе и салате.

ОДУВАНЧИКИ. Молодые листья хороши в супах и салатах, корень в перемолотом виде заваривается как кофе. Из цветков варится изысканное варенье (с добавлением лимона).

КРАПИВА. Супы и овощи, тушенные с крапивой, поднимают гемоглобин. Популярно в Англии крапивное пиво.

ЛИСТЬЯ ЛИПЫ. Хороши в супах и салатах.

КРАПИВНЫЙ СИРОП. Нотумберлендский рецепт. Возьмите 1 фунт верхушек молодой крапивы, вымойте. Добавьте 1 кварту воды и кипятите 1 час. Процедите, добавьте меда по вкусу и кипятите еще полчаса. Когда остынет, разлейте по бутылкам. Напиток восстанавливает силы, очищает кровь.

СУП ИЗ КРАПИВЫ И ОВСА. Поджарьте 2 мелко нарезанные луковицы, добавьте сушеных хлопьев и крапивы, поджарьте вместе. Добавьте соли и мускатного ореха, залейте кипятком и варите до готовности. Суп из крапивы, если его есть три раза в месяц, «заряжает» здоровьем на целый год.

ДЕРЕВЕНСКИЙ ДОМАШНИЙ СУП. Замочите 1/2 фунта гороха на ночь. Добавьте воды и варите 1 час. Порежьте и потушите в масле 2 луковицы, 2 моркови, 2 пинты листьев крапивы, 1/2 кочана капусты, 2 лавровых листа и 1/2 чайной ложки тмина. Добавьте 1 чашку пшеничной муки, потушите все вместе. Положите овощи в горох, проварите, измельчите в смесителе или протрите через сито.

ПЕЧЕНЬЕ С ЗЕЛЕНЬЮ. Нарежьте зелени (по своему выбору), потушите в небольшом количестве воды до мягкости. Слегка поджарьте порезанный лук, добавьте и него зелень, готовый рис или овсянку, приправы по акусу. Сформируйте печенья, обжарьте их с двух сторон в масле.

...И ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ

ПРО МУМИЕ. Мумие применяется при лечении многих болезней. К сожалению, многочисленные подделки «под мумие» привели к дискредитации в глазах населения этого поистине чудодейственного препарата. Возможно, несколько восстановит его престиж история выздоровления Надежды Семеновой — она, кстати, постоянный автор выпусков «ЗОЖ» «Советского спорта». В детстве она перенесла несколько тяжелых заболеваний, и в результате где-то в 39 врачи поставили диагноз: порок митрального клапана сердца и начальная стадия болезни Бехтерева. Среди целого комплекса мер, с помощью которых Семенова стала здоровым человеком, присутствовало и мумие.

Вот рецепт его применения. Нужно принять столько граммов мумие, сколько вам лет. Если вам 30 лет, надо принять 30 граммов, если 40, значит, 40. Сначала нужно принять 2 грамма за 10 дней. В течение дня рекомендуется проводить процедуру дважды. 100 мг утром за час до еды (это примерно катышек со спичечную головку) и столько же вечером через два часа после еды.

После 10 дней приема делайте перерыв 5 дней. Затем еще точно так же проведите две 10-дневные серии с перерывом по 5 дней. Это первый цикл. Далее перерыв 4 недели, и цикл повторяется. Снова 4-недельный перерыв и новый цикл. И так до тех пор, пока вы не употребите столько граммов мумие, сколько вам лет.

ЕСЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ КАМНИ. Прежде всего таким людям и советую приобщиться к бегу. При беге в желчном пузыре возникают сильные инерционные усилия. Камушки бьются друг о друга, дробятся и могут легко выходить через желчный проток. Чтобы усилить этот процесс, применяйте следующую методику. Бег ежедневно в течение 30—60 минут в продолжение 3—6 недель. Еженедельно 36-часовое голодание. Период голодания — ночь 12 часов, день 12 часов и еще ночь 12 часов. В голодное утро бегайте, как обычно. За все 36 часов пейте только ошатиченную воду или урину. Наутро после окончания голодания бег, а затем баня. Хорошенько попаритесь. Вернувшись после бани домой, первым делом выпейте 0,5—0,7 литра свежеприготовленного сока: смесь 100 г свекольного, остальное — яблочный. Затем поешьте, как обычно, салат или тушеные овощи.

ПОД ЗНАКОМ НАББА

В красноярском Доме офицеров состоялся турнир культуристов «Сибинтерприз» с призовым фондом в полмиллиона рублей. Почти третью часть этой суммы получил уфимец Сергей Огородников. Он выиграл турнир не только в своей ростовой категории, но стал и абсолютным победителем.

Лучшими на турнире, в котором выступали культуристы Урала и Сибири, оказались Дмитрий Золин из Челябинска и Владимир Прошукалов из Салавата. (Среди [illegible] в классе «физический [illegible]ризм» победила чемпионка России Елена Мамученко (Новосибирск), а в классе «фигура» — Марина Морозова (Красноярск).

Затем ведущие культуристы России (НАББА) выступили в Кумертау на открытом чемпионате Башкортостана. Призовой фонд этого турнира составил [illegible] рублей. Здесь впервые были определены чемпионы республики среди детей, юношей и юниоров. Средства на проведение турнира и призы выделили Союз демократической молодежи, Госкомспорт Башкортостана, «Башгрострах», уфимские коммерческие фирмы «Уралпензер», «Креа», «Мелиса», «Кинт» и другие.

Впереди культуристов, отдавших [illegible] НАББА, ждет чемпионат России в Саратове (15 мая). 5 июня сборная России выступит в чемпионате Европы, который состоится в Италии, а 16 октября в Уфе в четвертый раз будут разыграны награды международного турнира «Мистер Урал». Здесь впервые денежные призы будут выплачены в валюте.

Р. АЮПОВ.

НАШ «ЗОЖ» ВСЕГДА С ВАМИ

Жить и выживать все труднее. И это не теорема, требующая доказательств, а, к сожалению, печальная аксиома. Все труднее и нам, и вам.

Не стоит, наверное, особо объяснять, почему трудно нам, газетчикам. Стремительно растут цены на все. Когда в конце прошлого года мы объявили подписку на 1-е полугодие, назначив цену на газету по 2 рубля за один экземпляр, то сидели и трепетали от страха. Нам казалось — дорого, и вы нас не купите. Кстати, в тот момент — в момент объявления подписки на 1-е полугодие, себестоимость одного номера обходилась чуть больше рубля.

Но вы нас купили, и мы радуемся успеху. Сегодняшние 500 тысяч подписчиков и где-то за 100 тысяч, берущих газету в розницу, на фоне падения тиражей всей центральной прессы — большой наш успех. Знали ли мы тогда, в конце года, что успех обернется одновременно и бедой, ибо сегодня себестоимость номера уже свыше 5 рублей, и буквально каждый день эта цифра растет!

Вы нас поддержали тогда, поддержите и теперь. В конце концов, подписка на полугодие стоит почти столько же, сколько килограмм полукопченой колбасы, и много не дотягивает до килограмма любого мясного деликатеса.

Со своей же стороны заверяем, что выпуски «ЗОЖ» как служили, так и будут служить вам верой и правдой. Шальные и дурные времена пройдут. Потерять здоровье сейчас проще простого. Читая наши выпуски, прислушиваясь к советам газеты, у вас больше шансов сохранить здоровье, нежели у тех, кто не держит «Советский спорт» постоянно у себя на столе.

Давайте вместе подумаем, что было у нас в этом году. Мы дали читателям бесценные советы Герберта Шелтона. Да, возможно, не все они применимы в наших условиях. Возможно, трудно отказаться от привычного. Но то, что эти советы заставили вас задуматься, проанализировать свой образ жизни и хоть отчасти пойти по пути, несущему здоровье,— это точно.

А йога, которую ведут директор Парижского института йоги Фаек Бирна и Елена Федотова. Мы получаем от читателей немало свидетельств в том плане, что уроки йоги круто изменили их жизнь и помогают легче переносить невзгоды нашего времени.

Или тот же клуб «белых ворон». Мы обязательно сохраним его на будущее полугодие. Да, да, знаем, читатели недовольны тем, что мы вынуждены сокращать площадь наших выпусков. Однако поймите и нас. Газета стала трехразовой в неделю. Не хватает места для спорта. Приходится делиться. Но в будущем, если подписка на следующее полугодие пройдет успешно, мы восстановим все наши выпуски в прежних размерах.

Так вот о клубе «белых ворон». Одиночество — страшный бич нашего времени. Кстати, можно быть одиноким и в собственной семье, и среди сослуживцев. Наш клуб «БВ» — отдушина для одиноких людей.

Так что на почту, друзья!

Возможно, не каждому по карману сразу выложить солидную сумму. В таком случае начните собирать деньги сегодня. Скопите нужную сумму. Вы не расставались с газетой долгие годы. И верим, что во все эти годы она была нужна вам, служила дополнением к жизни, элементом ее высокого качества. И повторимся: трудные времена пройдут. Деньги сегодня не стоят уже ничего. А здоровье вам пригодится надолго.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».

АНОНС

АЖ 1500000 РУБЛЕЙ

Таковым будет общий призовой фонд первого московского полумарафона. Он станет составной частью международной миротворческой акции «Парад Победы Мира-93» и проводится в рамках празднования Дня Победы. Соответственно и день — 9 мая 1993 года.

Участники смогут выиграть любую дистанцию:

— 21 097,5 м для мужчин и женщин;

— 5 миль (8 046,8 м) для юниоров, юниорок, мужчин и женщин;

— 3 000 м для подростков, юношей, девушек, мужчин и женщин;

— инвалидов на спортивных колясках ждет заезд на дистанцию 21 097,5 м)

— ветераны войны и все желающие смогут принять участие в заходе на «Милю Мира».

Старт и финиш на Олимпийском проспекте в районе спорткомплекса «Олимпийский».

Время старта — 15.00. Заезды инвалидов — в 14.45.

В основном забеге на 21 097,5 м и 5 миль участвуют юниоры и юниорки 18—19 лет, мужчины и женщины от 20 лет и старше.

Заявки (карточка опубликована внизу) принимаются до 5 мая. Рассматриваются заявки от организаций, КЛВ, спортивных обществ, принимаются только в виде комплекта регистрационных карточек, заполненных на каждого участника.

Адрес оргкомитета полумарафона: 101000, Москва, Центр, ул. Кировская, д. 12, «Мимы».

Телефоны: 21-00-74, 21-00-75.

СОВЕТУЮТ...

ПИТЕР ДЕДМАН...

Кончается зима, распускаются почки. Будущий урожай только посеян, а прошлогодний подходит к концу. Мы еще едим каши и овощи, но уже украшаем стол первой зеленью.

Молодая нежная дикая зелень — лучший путь очистить организм от грубой зимней пищи. Идите в леса и поля за весенней едой, ищите ее в экологически чистых местах и обязательно со справочником, чтобы правильно определить нужные растения.

КОРЕНЬ РЕПЕЙНИКА. Прекрасно очищает кровь, его можно выкапывать весной и осенью. Готовьте его как овощ, делайте из него чай. Молодые стебли репейника хороши в

тите 1 час. Процедите, добавьте меда по вкусу и кипятите еще полчаса. Когда остынет, разлейте по бутылкам. Напиток восстанавливает силы, очищает кровь.

СУП ИЗ КРАПИВЫ И ЩАВЕЛЯ. Поджарьте 2 мелко нарезанные луковицы, добавьте овсяных хлопьев и крапивы, поджарьте вместе. Добавьте соли и мускатного ореха, залейте кипятком и варите до готовности. Суп из крапивы, если его есть три раза в месяц, «заряжает» здоровьем на целый год.

ДЕРЕВЕНСКИЙ ДОМАШНИЙ СУП. Замочите 1/2 фунта гороха на ночь. Добавьте воды и варите 1 час. Порежьте и потушите в масле 2 луковицы

...И ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ

ПРО МУМИЕ. Мумие применяется при лечении многих болезней. К сожалению, многочисленные подделки «под мумие» привели к дискредитации в глазах населения этого поистине чудодейственного препарата. Возможно, несколько восстановит его престиж история выздоровления Надежды Семеновой — она, кстати, постоянный автор выпусков «ЗОЖ» «Советского спорта». В детстве она перенесла несколько тяжелых заболеваний, и в результате где-то в 39 врачи поставили диагноз: порок митрального клапана сердца и начальная стадия болезни Бехтерева. Среди целого комплекса мер, с помощью которых Семенова стала здоровым человеком, присутствуют

две 10-дневные серии с перерывом по 5 дней. Это первый цикл. Далее перерыв 4 недели, и цикл повторяется. Снова 4-недельный перерыв и новый цикл. И так до тех пор, пока вы не употребите столько граммов мумие, сколько вам лет.

ЕСЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ КАМНИ. Прежде всего таким людям я советую приобщиться к бегу. При беге в желчном пузыре возникают сильные инерционные усилия. Камушки бьются друг о друга, дробятся и могут легко выходить через желчный проток. Чтобы усилить этот процесс, применяйте следующую методику. Бег ежедневно в течение 30—60 минут в

Но вы нас купили, и мы радуемся успеху. Сегодняшние 500 тысяч подписчиков и где-то за 100 тысяч, берущих газету в розницу, на фоне падения тиражей всей центральной прессы — большой наш успех. Знали ли мы тогда, в конце года, что успех обернется 1 час. Процедите, добавьте меда по вкусу и кипятите еще полчаса. Когда остынет, разлейте по бутылкам. Напиток восстанавливает силы, очищает кровь.

СУП ИЗ КРАПИВЫ И ОВСА. Поджарьте 2 мелко нарезанные луковицы, добавьте овсяных хлопьев и крапивы, поджарьте вместе. Добавьте соли и мускатного ореха, залейте кипятком и варите до готовности. Суп из крапивы, если его есть три раза в месяц, «заряжает» здоровьем на целый год.

ДЕРЕВЕНСКИЙ ДОМАШНИЙ СУП. Замочите 1/2 фунта гороха на ночь. Добавьте воды и варите 1 час. Порежьте и потушите в масле 2 луковицы, 2 моркови, 2 пинты листьев крапивы, 1/2 кочана капусты, 2 лавровых листа и 1/2 чайной ложки тмина. Добавьте 1 чашку пшеничной муки, потушите все вместе. Положите овощи в горох, проварите, измельчите в смесителе или протрите через сито.

ПЕЧЕНЬЕ С ЗЕЛЕНЬЮ. Нарежьте зелени (по своему выбору), потушите в небольшом количестве воды до мягкости. Слегка поджарьте порезанный лук, добавьте в него зелень, готовый рис или овсянку, приправы по вкусу. Сформируйте печенья, обжарьте их с двух сторон в масле.

Давайте вместе подумаем, что было у нас в этом году. Мы дали читателям бесценные выпуски, прислушиваясь к советам газеты, у вас больше шансов сохранить здоровье, нежели у тех, кто не держит «Советский спорт» постоянно у себя на столе.

храним его на будущее полугодие. Да, да, знаем, читатели недовольны тем, что мы вынуждены сокращать площадь наших выпусков. Однако поймите и нас. Газета стала трехразовой в неделю. Не хватает места для спорта. Приходится делиться. Но в будущем, если нужна вам, служила дополнением к жизни, элементом ее высокого качества. И повторимся: трудные времена пройдут. Деньги сегодня не стоят уже ничего. А здоровье вам пригодится надолго.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».

АНОНС

АЖ 1500000 РУБЛЕЙ

Таковым будет общий призовой фонд первого московского полумарафона. Он станет составной частью международной миротворческой акции «Парад Победы Мира-93» и проводится в рамках празднования Дня Победы. Соответственно и день — 9 мая 1993 года.

Участники смогут выиграть любую дистанцию:

— 21 097,5 м для мужчин и женщин;

— 5 миль (8 046,8 м) для юниоров, юниорок, мужчин и женщин;

— 3 000 м для подростков, юношей, девушек, мужчин и женщин;

— инвалидов на спортивных колясках ждет заезд на дистанцию 21 097,5 м)

— ветераны войны и все желающие смогут принять участие в заходе на «Милю Мира».

Старт и финиш на Олимпийском проспекте в районе спорткомпленса «Олимпийский».

Время старта — 15.00. Заезды инвалидов — в 14.45.

В основном забеге на 21 097,5 м и 5 миль участвуют юниоры и юниорки 18—19 лет, мужчины и женщины от 20 лет и старше.

Заявки (карточка опубликована внизу) принимаются до 5 мая. Коллективные заявки от организаций, КЛБ, спортивных семей принимаются только в виде комплекта регистрационных карточек, заполненных на каждого участника.

Адрес оргкомитета полумарафона: 101000, Москва, Центр, ул. Мархлевского, д. 18. «ММММ».

На дистанции 21 097,5 м награждаются 15 первых мужчин и 10 женщин. Причем победители получат аж по 100 тысяч рублей Кроме того, денежные награды получат победители и призеры (1—3-е места) в возрастных группах.

На дистанции 5 миль по 5 тысяч рублей получат 10 лучших среди юниоров и юниорок, мужчин и женщин, а также победители и призеры в возрастных группах. Награждаются 100 первых в забеге на 3000 м. Победители среди юношей и девушек здесь получат по 3 тысячи рублей, остальные — ценные подарки.

Кстати, как сообщил реданции бессменный главный судья «ММММ» Юрий Титов (ему на днях исполняется 70 лет), традиционный марафон в Москве состоится 4 сентября.

РЕГИСТРАЦИОННАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА

ДИСТАНЦИЯ

ФАМИЛИЯ

ИМЯ ПОЛ

СТРАНА

ГОРОД, ПОСЕЛОК, СЕЛО

КЛБ

ДАТА РОЖДЕНИЯ

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС ТЕЛЕФОН

ОБЛАСТЬ

УЛИЦА

ДОМ КОРПУС КВАРТИРА

ЗАЯВЛЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

СОВЕТУЮТ...

ПИТЕР ДЕДМАН...

Кончается зима, распускаются почки. Будущий урожай только посеян, а прошлогодний подходит к концу. Мы еще едим каши и овощи, но уже украшаем стол первой зеленью.

Молодая нежная дикая зелень — лучший путь очистить организм от грубой зимней пищи. Идите в леса и поля за весенней едой, ищите ее в экологически чистых местах и обязательно со справочником, чтобы правильно определить нужные растения.

КОРЕНЬ РЕПЕЙНИКА. Прекрасно очищает кровь, его можно выкапывать весной и осенью. Готовьте его как овощ, делайте из него чай. Молодые стебли репейника хороши в супе и салате.

ОДУВАНЧИКИ. Молодые листья хороши в супах и салатах, корень в перемолотом виде заваривается как кофе. Из цветков варится изысканное варенье (с добавлением лимона).

КРАПИВА. Супы и овощи, тушенные с крапивой, поднимают гемоглобин. Популярно в Англии крапивное пиво.

ЛИСТЬЯ ЛИПЫ. Хороши в супах и салатах.

КРАПИВНЫЙ СИРОП. Нотумберлендский рецепт. Возьмите 1 фунт верхушек молодой крапивы, вымойте. Добавьте 1 кварту воды и кипятите

...И ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ

ПРО МУМИЕ. Мумие применяется при лечении многих болезней. К сожалению, многочисленные подделки «под мумие» привели к дискредитации в глазах населения этого поистине чудодейственного препарата. Возможно, несколько восстановит его престиж история выздоровления Надежды Семеновой — она, кстати, постоянный автор выпусков «ЗОЖ» «Советского спорта». В детстве она перенесла несколько тяжелых заболеваний, и в результате где-то в 39 врачи поставили диагноз: порок митрального клапана сердца и начальная стадия болезни Бехтерева. Среди целого комплекса мер, с помощью которых Семенова стала здоровым человеком, присутствовало и мумие.

Вот рецепт его применения. Нужно принять столько граммов мумие, сколько вам лет. Если вам 30 лет, надо принять 30 граммов, если 40, значит, 40. Сначала нужно принять 2 грамма за 10 дней. В течение дня рекомендуется проводить процедуру дважды. 100 мг утром за час до еды (это примерно катышек со спичечную головку) и столько же вечером через два часа после еды.

После 10 дней приема делайте перерыв 5 дней. Затем еще точно так же проведите две 10-дневные серии с перерывом по 5 дней. Это первый цикл. Далее перерыв 4 недели, и цикл повторяется. Снова 4-недельный перерыв и новый цикл. И так до тех пор, пока вы не употребите столько граммов мумие, сколько вам лет.

ЕСЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ КАМНИ. Прежде всего таким людям я советую приобщиться к бегу. При беге в желчном пузыре возникают сильные инерционные усилия. Камушки бьются друг о друга, дробятся и могут легко выходить через желчный проток. Чтобы усилить этот процесс, применяйте следующую методику. Бег ежедневно в течение 30—60 минут в продолжение 3—6 недель. Еженедельно 36-часовое голодание. Период голодания — ночь 12 часов, день 12 часов и еще ночь 12 часов. В голодное утро бегайте, как обычно. За все 36 часов пейте только омагниченную воду или урину. Наутро после окончания голодания бег, а затем баня. Хорошенько попарьтесь. Вернувшись после бани домой, первым делом выпейте 0,5—0,7 литра свежеприготовленного сока: смесь 100 г свекольного, остальное — яблочный. Затем поешьте, как обычно, салат или тушеные овощи,

ПОД ЗНАКОМ НАББА

В красноярском Доме офицеров состоялся турнир культуристов «Сибинтерприз» с призовым фондом в полмиллиона рублей. Почти третью часть этой суммы получил уфимец Сергей Огородников. Он выиграл турнир не только в своей ростовой категории, но стал и абсолютным победителем.

Лучшими на турнире, в котором выступали культуристы Урала и Сибири, оказались Дмитрий Золин из Челябинска и Владимир Прошукалов из Салавата. Среди женщин в классе «спортивный культуризм» победила чемпионка России Елена Мамутенко (Новосибирск), а в классе «фигура» — Марина Морозова (Красноярск).

Затем ведущие культуристы России (НАББА) выступили в Кумертау на открытом чемпионате Башкортостана. Призовой фонд этого турнира составил 300 тысяч рублей. Здесь впервые были определены чемпионы республики среди детей, юношей и юниоров. Средства на проведение турнира и призы выделили Союз демократической молодежи, Госкомспорт Башкортостана, «Баштрасгаз», уфимские коммерческие фирмы «Уралцентр», «Крез», «Мелиса», «Кант» и другие.

Впереди культуристов, отдавших свои предпочтения НАББА, ждет чемпионат России в Саратове (15 мая). 5 июня сборная России выступит в чемпионате Европы, который состоится в Италии, а 16 октября в Уфе в четвертый раз будут разыграны награды международного турнира «Мистер Урал». Здесь впервые денежные призы будут выплачены в валюте.

Р. АЮПОВ.

Кубок МХЛ:

ПЛЮСЫ, МИНУСЫ, НУЛИ

Вступив в рыночные отношения, учимся преподносить товар. Какой-нибудь оригинальный рекламный ролик может-таки заворожить. Тот же не простой, а очень простой «Сэлдом»...

Кубок МХЛ не выглядел оригинальным и простоватым. Состав? Почти от прежнего первенства Союза. Формула? Новизна была, но ее изюминка — «плей-офф» — уже, вспомним, небезуспешно опробировалась в наших краях. Но, как водится, была реклама, были пресс-конференции и презентация нового Кубка. И было еще что-то приближенное к заморскому в самом звучании МХЛ—НХЛ. Легко и ослышаться...

Фото В. Беззубова.

До следующего вбрасывания...

КСЕРОКОПИЯ С БРАЧКОМ

Как ни хорохорься, а в организации дела нам еще учиться и учиться у НХЛ. Разделение клубов на дивизионы по географическому принципу оправдано прежде всего с экономической точки зрения. Это было скопировано, да на нашенский лад. Вплоть до «плей-офф» конференции «Восток» и «Запад» не контактировали совсем. Прежде всего это резко снижало интерес к хоккею, тормозило его развитие, лишая встреч, разностилевых клубов, лишая провинциального зрителя возможности лицезреть столичных грандов, вынуждая клубы вариться подолгу в одном и том же соку.

Но более всего коробила несправедливость, допущенная у стартовой черты. Почему московские клубы могли и впрямь сэкономить на транспорте, особенно поначалу, когда вместе с «Химиком» и «Торпедо» из Ярославля разыгрывали этакое открытое первенство златоглавой, а, скажем, челябинцы и уфимцы должны колесить по простораам, глубоко залезая в свой карман? Москвичи сетовали на скудость своих финансов — несерьезно это! Приободрился — изволь, получи режим наибольшего благоприятствования. Правило должно быть для всех. Нет денег — не участвуй. Разумеется, отсутствие таких клубных имен, как ЦСКА, «Спартак» и «Крылья Советов», невосполнимая утрата для турнира. А с другой стороны — ЦСКА сразу же очутился на задворках, в «плей-офф» не попал, но что-то в пылу битв на вылет никто и не вспоминал об отсутствии недавнего эталона. Обошлось как-то.

А ведь решение было. Играть в своих дивизионах, изредка наведываясь в далекие края. Так и заведено в НХЛ.

(Окончание на 2-й стр.)

КАК СТАТЬ ЛЮБИМЫМ У НАРОДА?

ФУТБОЛИСТЫ ВЫБИРАЮТ ЕЛЬЦИНА...

Неизвестно, были ли где на свете исследования по теме «О роли футбола в истории», но что он порой самым неожиданным образом влияет на нее — это точно.

Футбол однажды остановил кровопролитные сражения в Нигерии, когда в ее столицу Лагос прибыла в ее столицу команда вместе с бразильская род предпочел пойти на матч, а не на войну.

Но футбол способен и порой... Перед чемпио-

СБОРНОЙ КОМАНДЕ РОССИИ ПО ГАНДБОЛУ — ЧЕМПИОНУ МИРА 1993 ГОДА

Дорогие друзья!

От всего сердца поздравляю вас с блестящим выступлением на чемпионате мира. Впервые собравшись под российским флагом, вы доказали, что вам нет равных, что не иссякает родник народных талантов, которыми всегда была богата русская земля.

Секрет этой, столь нужной для российского спорта победы — профессиональное отношение к делу, тяжелейший кропотливый труд. Знаю это не понаслышке, а как бывший спортсмен.

Вы — настоящие мужчины. Желаю вам дальнейших успехов, счастья и здоровья.

Б. ЕЛЬЦИН.

...А ТЕННИСИСТЫ — ТАРПИЩЕВА

Продолжая оставаться в рассуждении, что хорошая новость всегда лучше плохой, «Советский спорт» информирует еще об одном залпе в теннисной войне за пост капитана команды. Почти 18 лет на этом посту был Шамиль Тарпищев, который и поднял отечественный теннис на нынешнюю высоту.

БОКС

НЬЮ-ЙОРК. Поб... риканском город... команду США — ... сборной России не... билитировали себя... рушительного по... первой встрече — ... равдание россиян... зать, что в США ... далеко не сильней... Большинство пер... собирается в пос... марта в Кисловод... чать подготовку ... мира, который пр... финском городе Т...

МОСКВА. Студ... разыграли призы ... го Мемориала ... мастера спорта Н... гаев отдал студе... су свыше 50 лет ... он организовал с... МВТУ им. Н. Б... время был ее б... ководителем.

На ринг вышл... боксеров из 17 ... Интересно, что ... бою в первом п... се сошлись бра... и Владислав Ев... навшие свой п... Победил Станис...

Е. БОГ...

ЛЫЖНЫ...

СТОКГОЛЬМ. ... мира, Любовь ... Санкт-Петербур... скорость. Она ... тельницей гон... городе Питео ... Швеции — 19 ... Лишь одну се... ей удачно выс... нише зимнего ... ка Мануэла ди... шей третье ме... пионата мира... лиг из Фин... Четвертой б... бедительницы ... люк — 19.49.

ВОДНО...

МОСКВА. О... нат России. С... мужских ком... «Москвич» — ... (1:2, 2:3, 1... матч за тре... до» (Москва ... ква) — 8:...

ХИЛТОН...

Citius! Altius! Fortius!

Советский спорт

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

3 апреля 1993 г.
СУББОТА
№ 36 (13610)
Свободная цена

Кубок МХЛ:

ПЛЮСЫ,

ШАХМАТЫ

МОНАКО. Еще боль
чила отрыв от с
гроссмейстеров мир
ская шахматистка
гар после победы н
нином Найдмеле
шестом туре.

Вслед за семью
правой над Ани
ным в предыду
таким же счето
дела в «быстр
партии в тан
ном поединке
ника выиграла
ра Гарри Кас
нее 9 очков
нем у карпо
сте Анато
третьей
Иванчук
ия.

Экс-чем
ро набр
голландц
рав ви
маты
партии
с ани
арсено
Другой
Сейра
и пр
хал
о
ани
ма

...ский спорт

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

3 апреля 1993 г.
СУББОТА
№ 36 (13610)
Свободная цена

Фото В. Беззубова.

...ОДА?

...ТЕННИСИСТЫ — ...АРПИЦЕВА

...оставаться в рас- ...хорошая новость ...плохой, «Совет- ...формирует еще ...в теннисной ...этом посту ...ев, кото- ...ственный ...высоту.

...овали ...гой стороны — ЦСКА сразу ...нан- ...же очутился на задворках, в ...Дри- ...«плей-офф» не попал, но что- ...чи ...то в пылу битв на вылет ни- ...кто и не вспоминал об от- ...сутствии недавнего эталона. ...Обошлось как-то.

А ведь решение было. Иг- ...рать в своих дивизионах, из- ...редка наведываясь в далекие ...края. Так и заведено в НХЛ.

(Окончание на 2-й стр.)

ШАХМАТЫ

МОНАКО. Еще больше увеличила отрыв от сильнейших гроссмейстеров мира венгерская шахматистка Юдит Полгар после победы над англичанкой Найджелом Шортом ■ шестом туре.

Вслед за сенсационной «правой» над Анатолием Карповым в предыдущем туре, таким же счетом — 2:0 одолела в «быстрой», а также в 35-минутной партии поединке вселенную, соперника Гарри Каспарова. Теперь у нее 9 очков — на очко больше, чем у нынешнего чемпиона мира, идущего на втором месте Анатолия Карпова. Третьей позиции — Василий Иванчук (Украина) — 7,5 очка.

Экс-чемпион мира в этом турнире набрал 1,5 очка против голландца Йероена Пикета, сыграв вничью в «быстрых» шахматы и победив в «слепой» партии. Иванчук поделил очки с американцем Ларри Кристиансеном после двух ничьих. Другой американец — Ясер Сейраван выиграл у «быструю» и проиграл вселенную с сестрой Висванатхану Ананду. За счет победы в поединке вселенную более удачной игре благодаря Любомир Полгар набрал очка югослав Любомир Жужей — полтора очка без доски. Корчной — в своей активе шахмат. Также Виктор Микроматче с ветераном полтора (Россия). Полугаевским (Швейцария) — за Юдит Карповым и Иванчуком следуют Любоевич — 7 очков. Ананд — 6. Жужа Полгар, Пикет — по 5,5 очка, Кристиансен, Сейраван — по 5, Шорт — 4,5 и Полугаевский — 4 очка.

БОКС

НЬЮ-ЙОРК. Победив в американском городе Билокси команду США — 7:6, боксеры сборной России несколько реабилитировали себя после рушительного поражения — 1:11. В первой встрече — равдание россиянам надо сказать, что в США отправился далеко не сильнейший состав. Большинство первых номеров собирается в последний день марта в Кисловодске, чтобы начать подготовку к чемпионату мира, который пройдет в мае в финском городе Тампере.

МОСКВА. Студенты Москвы разыграли призы традиционного Мемориала заслуженного мастера спорта И. Богаева. Вослед отдал студенческому боксу свыше 50 лет. В 1934 году он организовал секцию бокса в МВТУ им. Н. Баумана и все время был ее бессменным руководителем.

На ринг вышло свыше ста боксеров из 17 вузов Москвы. Интересно, что в финальном бою в первом полусреднем весе сошлись братья Станислав и Владислав Евреиновы, начавшие свой путь у Богаева. Победил Станислав.

Е. БОГОЯВЛЕНСКИЙ.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

СТОКГОЛЬМ. Выиграв Кубок мира, Любовь Егорова из Санкт-Петербурга не снижает скорость. Она вышла победительницей гонки на 6,6 км в городе Питео — 19 мин. 23 сек. на севере Швеции — 19 мин. 23 сек. Лишь одну секунду проиграла ей удачно выступающая на финише зимнего сезона итальянка Мануэла ди Ченга, у занявшей третье место призера чемпионата мира-93 Марьют Рожлинг из Финляндии — 19.43. Четвертой была чемпионка по бедительницы Нина Гаврылюк — 19.49.

ВОДНОЕ ПОЛО

МОСКВА. Открытый чемпионат России. Суперфинал среди мужских команд. Первый матч: «Москвич» — ЦСК ВМФ — 6:10 (1:2, 2:3, 1:4, 2:1). Первый матч за третье место: «Торпедо» (Москва) — «Динамо» (Москва) — 8:5 (3:2, 2:1, 2:1, 1:1).

ТЕННИС

ХИЛТОН-ХЭД. В третье...

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

МАРК ТВЕН ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ

Медали из Теннесси

Каждые сутки — сюрпризы с огнем. То гостиница «Ленинград», то «Астория»... А на днях вдруг вспыхнул деревянный настил строительных лесов у купола Исаакиевского собора. Пожарные прибыли мгновенно, потушили, даже дыма не осталось. Вернувшийся на берега Невы из США заместитель начальника Управления пожарной охраны Ленинградского ГУВД полковник внутренней службы И. Василевич порадовался по-спортивному быстрым, слаженным действиям расчета. Ну и коллеги поздравили Ивана Дмитриевича с двумя... бронзовыми олимпийскими медалями.

Да, да, с двумя медалями — за успехи в метании диска и толкании ядра. В американском штате Теннесси, известном многим из нас только по рассказу Марка Твена «Журналистика в Теннесси», проходили Малые олимпийские игры среди пожарных и полицейских всего мира. Представительство будь здоров: 23 страны, а еще 49 команд от штатов США. Нашу страну представляли четверо ленинградцев. Об одном из них, пожарном, вы уже знаете. Не подкачали в Теннесси и питерские стражи общественного порядка. Капитан милиции Вадим Глушанин стал серебряным призером Малой олимпиады по карате. Пускай дрожат бандиты и хулиганы на всех континентах. Но пусть особенно неуютно будет им там, где работает старший следователь по особо важным делам В. Глушанин.

г. ПОПОВ.

ЛЕНИНГРАД.

ПОД ЗНАКОМ МИЛОСЕРДИЯ

Он был добрым, Джон Кеннеди

В Миннеаполисе зажегся олимпийский огонь. Здесь стартовали... Олимпийские игры. Да-да, именно Олимпийские! Правда, необычные, а так называемые Специальные. Для тех, кто страдает нарушением интеллекта.

Подобные соревнования проводятся уже восьмой раз. Организует их СОИ (нет, не стратегическая оборонная инициатива) — благотворительное международное движение, основанное 25 лет назад членами семьи Джона Кеннеди. Совсем недавно в эту организацию вступила и наша страна — наторванные от нормальной жизни, почувствовали радость общения, уверенность в своих силах, научились преодолевать себя.

На пресс-конференции, посвященной отъезду нашей команды в США, председатель Всесоюзного комитета Специальной Олимпиады, директор Института дефектологии **Владимир ЛУБКОВСКИЙ** *ответил, в частности, на следующие вопросы.*

— Кто субсидирует поездку?

— Все расходы на житье спортсменов на Играх берет на себя СОИ. Авиабилеты (один

Советский спорт

ИНТЕРВЬЮ ДАЕТ АЛЕКСАНДР ЯКУШЕВ

«СПАРТАК» ПРИМЕРЯЕТ РЫНОЧНУЮ ЭКОНОМИКУ

После коротких переговоров с клубом «Лос-Анджелес Кингз» достигнута договоренность о покупке московским «Спартаком» звезды мирового хоккея Уэйна Гретцки. Сумма контракта сохраняется в тайне...

Возможно, в будущем подобное сообщение никого не удивит, хотя пока это лишь авторский вымысел. Однако, кажется, появились первые ростки

продажи билетов команде практически ничего не получала, да и интерес к хоккейным матчам в стране упал: встречи проходили при полупустых трибунах. Правда, и в предыдущие годы, когда стадионы были заполнены, билеты не давали прибыли клубу. Помимо всего прочего резко подскочила арендная плата за «лед» и т. д. Чтобы выжить, «Спартаку» нужно было принимать кардинальные решения. Положение вынуждало.

— Означает ли это, что вы перейдете на контрактную систему оплаты труда хоккеистов?

— Безусловно. С каждым игроком «Спартака» будет заключен индивидуальный контракт на определенный срок. Сумма контракта будет сохраняться в тайне. До этого времени и сейчас наши хоккеисты получают пока в среднем 400 рублей в месяц. Резко повысить зарплату сразу не удастся, но

...ходе... представитель... пожарной, вы уже знаете. На подначки в Теннесси и Литве... своих стражах общественного порядка. Капитан милиции Вадим Глушанин стал семикратным призером Малой олимпиады по хоккею. Пусть эрозят бандиты и хулиганы на всех континентах. Им-то уж точно будет не там, где работает старший следователь по особо важным делам В. Глушанин.

Г. ПОПОВ.

ЛЕНИНГРАД.

ПОД ЗНАКОМ МИЛОСЕРДИЯ

Он был добрым, Джон Кеннеди

В Миннеаполисе зажегся олимпийский огонь. Здесь стартовали... Олимпийские игры. Да-да, именно Олимпийские! Правда, необычные, а так называемые Специальные. Для тех, кто страдает нарушением интеллекта.

Подобные соревнования проводятся уже восьмой раз. Организует их СОИ (нет, не стратегическая оборонная инициатива) — благотворительное международное движение, основанное 25 лет назад членами семьи Джона Кеннеди. Совсем недавно в эту организацию вступила и наша страна — наконец-то мы приходим к общечеловеческим ценностям.

Итак, в Америке встретятся шесть тысяч спортсменов из 115 стран. Их ждут состязания во многих видах спорта, в том числе по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, баскетболу, волейболу (подобным больным запрещены лишь единоборства). Что касается рекордов, то они не фиксируются. Ведь главное на таких турнирах не победы, а участие. Очень важно, чтобы люди, оторванные от нормальной жизни, почувствовали радость общения, уверенность в своих силах, научились преодолевать себя.

На пресс-конференции, посвященной отъезду нашей команды в США, председатель *Всесоюзного комитета Специальной Олимпиады, директор Института дефектологии* **Владимир ЛУБКОВСКИЙ** ответил, в частности, на следующие вопросы.

— Кто субсидирует поездку?

— Все расходы на житье спортсменов на Играх берет на себя СОИ. Авиабилеты (один чартерный рейс стоит около 500 тысяч рублей) оплатили наши спонсоры — Советский детский фонд имени Ленина и общество «Трудовые резервы».

— Сколько лет вашим спортсменам?

— Их возраст не ограничен. Самым молодым — шестнадцать, «пожилым» — за тридцать. Они соревнуются в различных группах с теми, кто равен им по силам.

С. ДАРЬИНА.

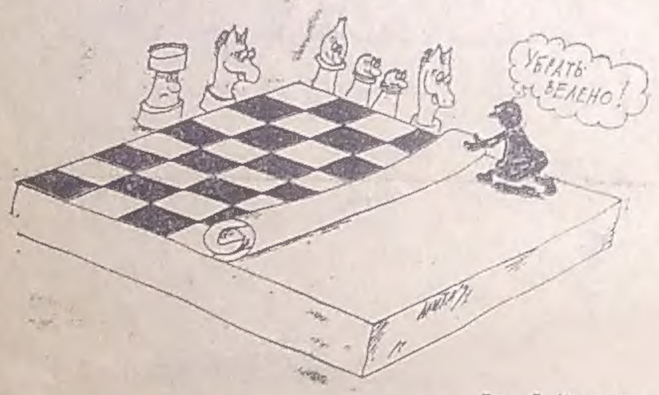


Рис. Д. Кононова.

ЧЕМПИОН ТЕРЯЕТ ПУНКТЫ

Рейтинг не веник — с ним в баню не пойдешь

Международная шахматная федерация ежегодно к 1 января и 1 июля выпускает рейтинг-лист по результатам своих турниров и матчей, а их — несколько сотен. Вот последние данные. Как и положено, возглавляет список Гарри Каспаров, хотя его индивидуальный коэффициент неожиданно опустился с 2800 до 2770 (учтено 46 сыгранных им партий). На второе место впервые в истории вырвался всерьез претендующий на мировую корону львовянин Василий Иванчук — 2735 (18 партий). Пять пунктов уступил ему Анатолий Карпов (58). Следующие три строки отведены также для советских гроссмейстеров: у молодого москвича Евгения Бареева — 2680 (14), у ленинградца Александра Белявского (2665) и Н. Шорт (2660), В. Иванчук (2735) и занимающий 15-ю позицию в рейтинг-листе москвич Артур Юсупов (2625), голландец Ян Тимман (2630, 13-е место) и проживающий в Швейцарии 60-летний Виктор Корчной (2610, 25-е место). Чуть поодаль от него расположился — кто бы, вы думали? — аргентинец Энрико Мекинг, недавно вернувшийся в лоно гроссмейстеров. Под номером 39 фигурирует фамилия выступающего крайне неровно Гаты Камского (2595), под № 98 — экс-чемпион мира Борис Спасский, а вторую сотню лучших шахматистов открывает участник суперфинала, как тогда писал «Советский спорт», суперпре-

«СПАРТАК» ПРИМЕРЯЕТ РЫНОЧНУЮ ЭКОНОМИКУ

После коротких переговоров с клубом «Лос-Анджелес Кингз» достигнута договоренность о покупке московским «Спартаком» звезды мирового хоккея Уэйна Гретцки. Сумма контракта сохраняется в тайне...

Возможно, в будущем подобное сообщение никого не удивит, хотя пока это лишь авторский вымысел. Однако, кажется, появились первые ростки надежды на то, что такая сделка когда-нибудь станет реальностью.

17 мая 1991 года родился самостоятельный хозрасчетный хоккейный клуб «Спартак». В этот день состоялась его официальная регистрация. И очередной чемпионат одна из самых популярных команд в стране начнет уже в новом юридическом статусе. Президентом клуба избран Геннадий Краузе, директор 1-го Московского автокомбината, который вместе с СП «Геракл» стал одним из учредителей «Спартака».

1 июля команда вернулась из отпуска, и мы обратились к ее старшему тренеру Александру Якушеву с просьбой рассказать о том, что же теперь представляет собой московский «Спартак».

— Переход «Спартака» на экономическую самостоятельность является лично вашей инициативой или это было продиктовано какими-то объективными причинами?

— Создать самостоятельный клуб нужно было еще несколько лет назад, когда мы впервые почувствовали надвигающийся кризис. В условиях рынка хоккею стало невозможно существовать по старым экономическим схемам. К такому выводу приходили не только мы. Что же касается нас, то раньше команда жила в основном на дотациях профсоюза и автокомбината, но в последнее время они были существенно сокращены, и «Спартак» оказался на грани роспуска. От продажи билетов команда практически ничего не получала, да и интерес к хоккейным матчам в стране упал: встречи проходили при полупустых трибунах. Правда, и в предыдущие годы, когда стадионы были заполнены, билеты не давали прибыли клубу. Помимо всего прочего резко подскочила арендная плата за «лед» и т. д. Чтобы выжить, «Спартаку» нужно было принимать кардинальные решения. Положение вынуждало. Поэтому экономическая самостоятельность была просто необходима.

— Продолжительное время вы работали в Австрии. На какие средства существуют клубы там? Будете ли вы использовать какие-то детали из их экономической модели для «Спартака»?

— Прежде всего надо заметить, что клубы там в большинстве своем любительские. Все игроки помимо занятия хоккеем работают еще где-то, и эта вторая работа считается основной, а хоккей — как бы для души. Несмотря на это, они в обязательном порядке заключают контракт с командой, в которой играют. Причем тайна контракта — полная. О его сумме неприлично спрашивать даже у близкого друга. Содержатся команды на средства спонсоров. Чем он богаче, тем лучше и материальное состояние клуба. Если есть приличные деньги, то на них обычно покупаются игроки, способные поднять класс команды. Я работал в хоккейном клубе из небольшого провинциального городка, 25-тысячное население которого в основном занято на металлургическом заводе. Именно он и являлся нашим спонсором. Конечно, хоккей там значительно отличается от нашего, но некоторые моменты, которые, кстати, есть во всех «хоккейных» странах мира, мы примем, в частности экономические взаимоотношения с игроками.

— Означает ли это, что вы перейдете на контрактную систему оплаты труда хоккеистов?

— Безусловно. С каждым игроком «Спартака» будет заключен индивидуальный контракт на определенный срок. Сумма контракта будет сохраняться в тайне. До этого времени и сейчас наши хоккеисты получают пока в среднем 400 рублей в месяц. Резко повысить зарплату сразу не удастся, но мы будем применять различные методы индивидуального стимулирования. Так, у нас существует практика премирования игроков за выигранный матч. Возможно, в будущем мы будем платить и за заброшенные шайбы, как это делается, например, в Канаде. К тому же рассчитываем на спонсоров-учредителей.

— Считаете ли вы, что улучшение материальных и бытовых условий жизни хоккеистов может существенно повлиять на качество их игры?

— Я решительно выступаю против того, чтобы игроком двигали только материальные интересы.

— И последнее. Известно, что первый матч нового чемпионата «Спартак» проведет 22 сентября с «Торпедо» из Нижнего Новгорода. Где он будет проходить?

— Это будет своего рода исторический матч. Во-первых, «Спартак» проведет свой первый официальный матч чемпионата страны в роли самостоятельного хоккейного клуба, а во-вторых, впервые игра чемпионата будет проходить на льду спартаковского зимнего дворца в Сокольниках, который сейчас реконструируется и к сентябрю должен быть закончен. Ориентировочная вместимость его будет около 6 тысяч человек

А. СКОБЕЛЕВ.

ЗА ЦЕНОЙ НЕ ПОСТОИМ!

Шесть тысяч спортсменов из 115 стран. Их ждут состязания во многих видах спорта, в том числе по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, баскетболу, волейболу (подобным больным запрещены лишь единоборства). Что касается рекордов, то они не фиксируются. Ведь главное на таких турнирах не победы, а участие. Очень важно, чтобы люди,

ский фонд имени Ленина и общество «Трудовые резервы».

— Сколько лет вашим спортсменам!

— Их возраст не ограничен. Самым молодым — шестнадцать, «пожилым» — за тридцать. Они соревнуются в различных группах с теми, кто равен им по силам.

С. ДАРЬИНА.

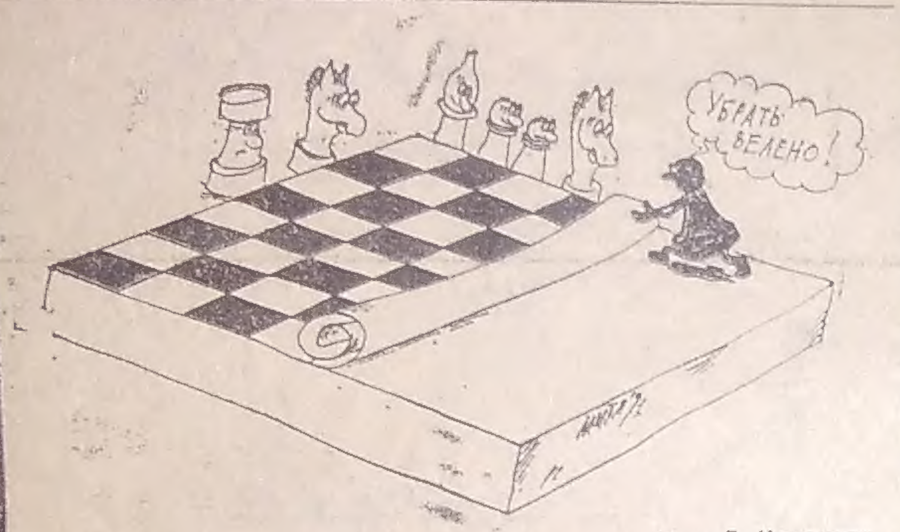


Рис. Д. Кононова.

ЧЕМПИОН ТЕРЯЕТ ПУНКТЫ

Рейтинг не веник — с ним в баню не пойдешь

Международная шахматная федерация ежегодно к 1 января и 1 июля выпускает рейтинг-лист по результатам своих турниров и матчей, а их — несколько сотен. Вот последние данные. Как и положено, возглавляет список Гарри Каспаров, хотя его индивидуальный коэффициент неожиданно опустился с 2800 до 2770 (учтено 46 сыгранных им партий). На второе место впервые в истории вырвался всерьез претендующий на мировую корону львовянин Василий Иванчук — 2735 (18 партий). Пять пунктов уступил ему Анатолий Карпов (58). Следующие три строки отведены также для советских гроссмейстеров: у молодого москвича Евгения Бареева — 2680 (14), у ленинградца Александра Белявского (2665) и Н. Шорт (2660), В. Иванчук (2735) и занимающий 15-ю позицию в рейтинг-листе москвич Артур Юсупов (2625), голландец Ян Тимман (2630, 13-е место) и проживающий в Швейцарии 60-летний Виктор Корчной (2610, 25-е место). Чуть поодаль от него расположился — кто бы, вы думали? — аргентинец Энрико Мекинг, недавно вернувшийся в лоно гроссмейстеров. Под номером 39 фигурирует фамилия выступающего крайне неровно Гаты Камского (2595), под № 98 — экс-чемпион мира Борис Спасский, а вторую сотню лучших шахматистов открывает участник суперфинала, как тогда писал «Советский спорт», суперпре-

ЗА ЦЕНОЙ НЕ ПОСТОИМ!

сделка когда-нибудь станет реальностью.

17 мая 1991 года родился самостоятельный хозрасчетный хоккейный клуб «Спартак». В этот день состоялась его официальная регистрация. И очередной чемпионат одна из самых популярных команд в стране начнет уже в новом юридическом статусе. Президентом клуба избран Геннадий Краузе, директор 1-го Московского автокомбината, который вместе с СП «Геракл» стал одним из учредителей «Спартака».

1 июля команда вернулась из отпуска, и мы обратились к ее старшему тренеру Александру Якушеву с просьбой рассказать о том, что же теперь представляет собой московский «Спартак».

— Переход «Спартака» на экономическую самостоятельность является лично вашей инициативой или это было продиктовано какими-то объективными причинами!

— Создать самостоятельный клуб нужно было еще несколько лет назад, когда мы впервые почувствовали надвигающийся кризис. В условиях рынка хоккею стало невозможно существовать по старым экономическим схемам. К такому выводу приходили не только мы. Что же касается нас, то раньше команда жила в основном на дотациях профсоюза и автокомбината, но в последнее время они были существенно сокращены, и «Спартак» оказался на грани роспуска. От

Поэтому экономическая самостоятельность была просто необходима.

— Продолжительное время вы работали в Австрии. На какие средства существуют клубы там! Будете ли вы использовать какие-то детали из их экономической модели для «Спартака»!

— Прежде всего надо заметить, что клубы там в большинстве своем любительские. Все игроки помимо занятия хоккеем работают еще где-то, и эта вторая работа считается основной, а хоккей — как бы для души. Несмотря на это, они в обязательном порядке заключают контракт с командой, в которой играют. Причем тайна контракта — полная. О его сумме неприлично спрашивать даже у близкого друга. Содержатся команды на средства спонсоров. Чем он богаче, тем лучше и материальное состояние клуба. Если есть приличные деньги, то на них обычно покупаются игроки, способные поднять класс команды. Я работал в хоккейном клубе из небольшого провинциального городка, 25-тысячное население которого в основном занято на металлургическом заводе. Именно он и являлся нашим спонсором. Конечно, хоккей там значительно отличается от нашего, но некоторые моменты, которые, кстати, есть во всех «хоккейных» странах мира, мы примем, в частности экономические взаимоотношения с игроками.

мы будем применять различные методы индивидуального стимулирования. Так, у нас существует практика премирования игроков за выигранный матч. Возможно, в будущем мы будем платить и за заброшенные шайбы, как это делается, например, в Канаде. К тому же рассчитываем на спонсоров-учредителей.

— Считаете ли вы, что улучшение материальных и бытовых условий жизни хоккеистов может существенно повлиять на качество их игры!

— Я решительно выступаю против того, чтобы игроком двигали только материальные интересы.

— И последнее. Известно, что первый матч нового чемпионата «Спартак» проведет 22 сентября с «Торпедо» из Нижнего Новгорода. Где он будет проходить!

— Это будет своего рода исторический матч. Во-первых, «Спартак» проведет свой первый официальный матч чемпионата страны в роли самостоятельного хоккейного клуба, а во-вторых, впервые игра чемпионата будет проходить на льду спартаковского зимнего дворца в Сокольниках, который сейчас реконструируется и к сентябрю должен быть закончен. Ориентировочная вместимость его будет около 6 тысяч человек

А. СКОБЕЛЕВ.

Он был добрым, Джон Кеннеди

В Миннеаполисе зажегся олимпийский огонь. Здесь стартовали... Олимпийские игры. Да-да, именно Олимпийские! Правда, необычные, а так называемые Специальные. Для тех, кто страдает нарушением интеллекта.

Подобные соревнования проводятся уже восьмой раз. Организует их СОИ (нет, не стратегическая оборонная инициатива) — благотворительное международное движение, основанное 25 лет назад членами семьи Джона Кеннеди. Совсем недавно в эту организацию вступила и наша страна — наконец-то мы приходим к общечеловеческим ценностям.

Итак, в Америке встретятся шесть тысяч спортсменов из 115 стран. Их ждут состязания во многих видах спорта, в том числе по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, баскетболу, волейболу (подобным больным запрещены лишь единоборства). Что касается рекордов, то они не фиксируются. Ведь главное на таких турнирах не победы, а участие. Очень важно, чтобы люди, оторванные от нормальной жизни, почувствовали радость общения, уверенность в своих силах, научились преодолевать себя.

На пресс-конференции, посвященной отъезду нашей команды в США, председатель Всесоюзного комитета Специальной Олимпиады, директор Института дефектологии **Владимир ЛУБКОВСКИЙ** ответил, в частности, на следующие вопросы.

— Кто субсидирует поездку?

— Все расходы на житье спортсменов на Играх берет на себя СОИ. Авиабилеты (один чартерный рейс стоит около 500 тысяч рублей) оплатили наши спонсоры — Советский детский фонд имени Ленина и общество «Трудовые резервы».

— Сколько лет вашим спортсменам?

— Их возраст не ограничен. Самым молодым — шестнадцать, «пожилым» — за тридцать. Они соревнуются в различных группах с теми, кто равен им по силам.

С. ДАРЬИНА.

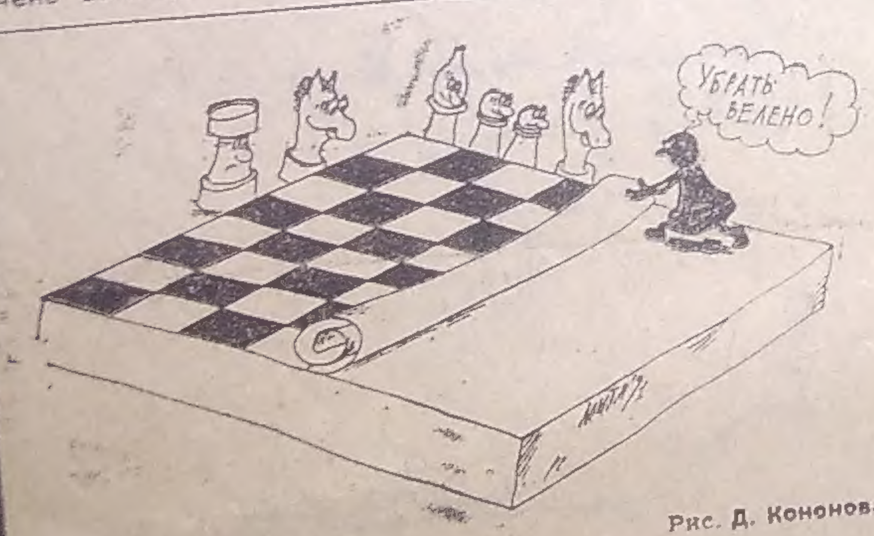
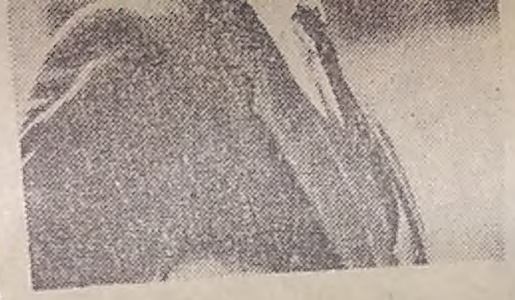


Рис. Д. Кононова.

ЧЕМПИОН ТЕРЯЕТ ПУНКТЫ

Рейтинг не веник — с ним в баню



РЫНОЧНУЮ ЭКОНОМИКУ

После коротких переговоров с клубом «Лос-Анджелес Кингз» достигнута договоренность о покупке московским «Спартаком» звезды мирового хоккея Уэйна Гретцки. Сумма контракта сохраняется в тайне...

Возможно, в будущем подобное сообщение никого не удивит, хотя пока это лишь авторский вымысел. Однако, кажется, появились первые ростки надежды на то, что такая сделка когда-нибудь станет реальностью.

17 мая 1991 года родился самостоятельный хозрасчетный хоккейный клуб «Спартак». В этот день состоялась его официальная регистрация. И очередной чемпионат одна из самых популярных команд в стране начнет уже в новом юридическом статусе. Президентом клуба избран Геннадий Краузе, директор 1-го Московского автокомбината, который вместе с СП «Геракл» стал одним из учредителей «Спартака».

1 июля команда вернулась из отпуска, и мы обратились к ее старшему тренеру Александру Якушеву с просьбой рассказать о том, что же теперь представляет собой московский «Спартак».

— Переход «Спартака» на экономическую самостоятельность является лично вашей инициативой или это было продиктовано какими-то объективными причинами?

— Создать самостоятельный клуб нужно было еще несколько лет назад, когда мы впервые почувствовали надвигающийся кризис. В условиях рынка хоккею стало невозможно существовать по старым экономическим схемам. К такому выводу приходили не только мы. Что же касается нас, то раньше команда жила в основном на дотациях профсоюза и автокомбината, но в последнее время они были существенно сокращены, и «Спартак» оказался на грани роспуска. От продажи билетов команда практически ничего не получала, да и интерес к хоккейным матчам в стране упал: встречи проходили при полупустых трибунах. Правда, и в предыдущие годы, когда стадионы были заполнены, билеты не давали прибыли клубу. Помимо всего прочего резко подскочила арендная плата за «лед» и т. д. Чтобы выжить, «Спартаку» нужно было принимать кардинальные решения. Положение вынуждало. Поэтому экономическая самостоятельность была просто необходима.

— Продолжительное время вы работали в Австрии. На какие средства существуют клубы там! Будете ли вы использовать какие-то детали из их экономической модели для «Спартака»!

— Прежде всего надо заметить, что клубы там в большинстве своем любительские. Все игроки помимо занятия хоккеем работают еще где-то, и эта вторая работа считается основной, а хоккей — как бы для души. Несмотря на это, они в обязательном порядке заключают контракт с командой, в которой играют. Причем тайна контракта — полная. О его сумме неприлично спрашивать даже у близкого друга. Содержатся команды на средства спонсоров. Чем он богаче, тем лучше и материальное состояние клуба. Если есть приличные деньги, то на них обычно покупаются игроки, способные поднять класс команды. Я работал в хоккейном клубе из небольшого провинциального городка, 25-тысячное население которого в основном занято на металлургическом заводе. Именно он и являлся нашим спонсором. Конечно, хоккей там значительно отличается от нашего, но некоторые моменты, которые, кстати, есть во всех «хоккейных» странах мира, мы примем, в частности экономические взаимоотношения с игроками.

— Означает ли это, что вы перейдете на контрактную систему оплаты труда хоккеистов!

— Безусловно. С каждым игроком «Спартака» будет заключен индивидуальный контракт на определенный срок. Сумма контракта будет сохраняться в тайне. До этого времени и сейчас наши хоккеисты получают пока в среднем 400 рублей в месяц. Резко повысить зарплату сразу не удастся, но мы будем применять различные методы индивидуального стимулирования. Так, у нас существует практика премирования игроков за выигранный матч. Возможно, в будущем мы будем платить и за заброшенные шайбы, как это делается, например, в Канаде. К тому же рассчитываем на спонсоров-учредителей.

— Считаете ли вы, что улучшение материальных и бытовых условий жизни хоккеистов может существенно повлиять на качество их игры!

— Я решительно выступаю против того, чтобы игроком двигали только материальные интересы.

— И последнее. Известно, что первый матч нового чемпионата «Спартак» проведет 22 сентября с «Торпедо» из Нижнего Новгорода. Где он будет проходить!

— Это будет своего рода исторический матч. Во-первых, «Спартак» проведет свой первый официальный матч чемпионата страны в роли самостоятельного хоккейного клуба, а во-вторых, впервые игра чемпионата будет проходить на льду спартаковского зимнего дворца в Сокольниках, который сейчас реконструируется и к сентябрю должен быть закончен. Ориентировочная вместимость его будет около 6 тысяч человек.

А. СКОБЕЛЕВ.

КЛУБ

МОРМЫШКА

ВЫПУСК № 2 (244)

Частично материалы этой подборки были опубликованы в шестом выпуске нашего приложения. Но поскольку «Советский спорт» плюс 8» наверняка прочитают не все любители рыбалки, клуб «Мормышка» готов им помочь.

«Свинцовые» лещи из Днепра

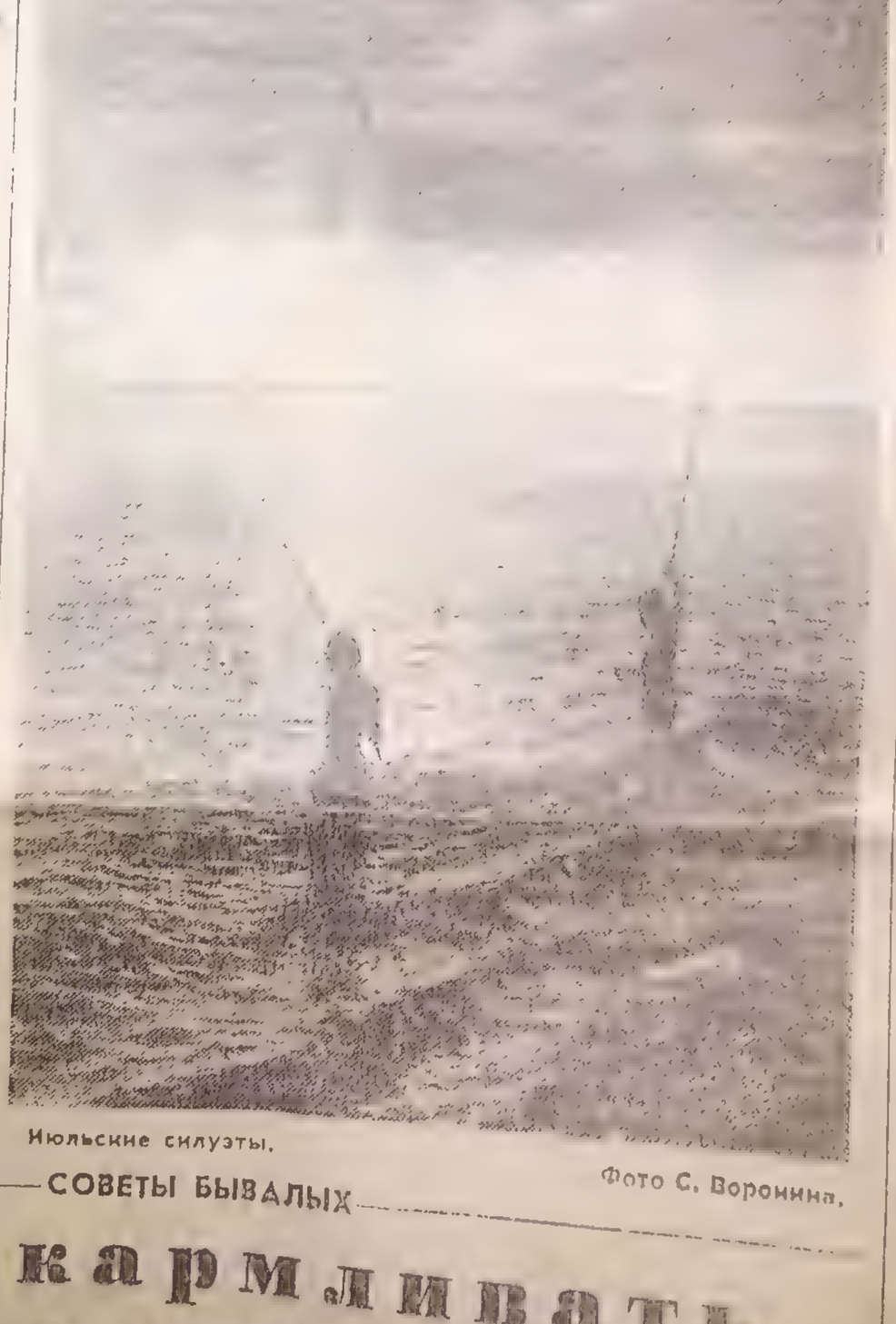
Можно ли употреблять в пищу рыбу, пойманную в Днепре?

— Я бы не советовал,— сказал в беседе с корреспондентом Укринформ — ТАСС заместитель директора Института гидробиологии АН УССР, доктор биологических наук Н. Евтушенко.— Возможно, мои рекомендации покажутся чересчур категоричными, но говорить иначе не позволяет совесть. Конечно, съесть раз в полгода жареных карасей, пожалуй, не так уж и страшно. Но питаться днепровской или десянской рыбой регулярно весьма опасно.

Как определили в институте, в лещах из Киевского моря содержание свинца в 42 раза больше предельно допустимой нормы. Много его попало в реки и озера в 1986 году, когда им «глушили» разрушенный реактор четвертого блока Чернобыльской АЭС.

Вносят свою лепту в загрязнение рек и многочисленные промышленные предприятия. Во всех водохранилищах Днепровского каскада количество свинца, кадмия, никеля значительно превышает предельно допустимую концентрацию.

К слову сказать, вскоре после чернобыльской катастрофы добыча рыбы в северной части Киевского водохранилища была запрещена. Но теперь к услугам промысловиков опять вся его акватория. Видать, даже Чернобыль ничему нас не научил.



Июльские силуэты.

Фото С. Воронина.

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

Не прикармливать, а прикармливать

Каждый рыболов знает, что (большого рога достаточно для успешной ловли рыбы одного разреза

В Молдове ж
ничего, изобрет
промышленност
ном отдыхе, он
ле у Алексея Г
пользуя отходы
рыбной ловли.

Недавно А. Г
вым выпустил
с вариантами. П

Ори

В настоящее вр
распространен с
рыбы с резиновы
тором, так назыв
«на резинку». Од
няемые для этого
снасти не вполне
по технике безоп
вываживании гру
после уженья ры
жащее на дне во
лое свинцовое гру
вается илом, и ре
обрывается вмест
лески и крючкам
ках. Все это лети
ва, как из рогат
ключена травма.
оборвавшееся гру
ся в иле и своим
свинцовыми веще
ряет водоем.

Предлагаемая с
на, лишена недос
ствующих ловле рыбы
ку, о которых ре
ше. На рис 1 —
снасти (положение
бросом), на рис
после заброса сна
(положение перед

Снасть состоит
резинка 2, грузила
вочная леска 4, на
рея вытравлена на
стопки закреплен
ные шнуры 5 завя
петлей 6 и таким
каждой втулки сдел
один в охват дру
ку, и от него кол
мошкообразно прох
лельно страховочная
нец которой прону
петлю 8 и к нему
грузило. На втор
страховочной лески
на петля 7, соединен
лей 8 лески 1, с по
крючками 10 и коль
них

Свободный конец
лески 1 привязан к
ну кольчику 12 и
жет быть прикреп
кольчик.

Снасть работает с
образом.

Перед забросом
ее драматичным з
вают (рис. 1). За
вая рука

КЛУБ

МОРМЫШКА

ВЫПУСК № 2 (244)

Фото С. Воронина.

...ивать № 9
...ать

...ложенную ей насадку с крючками. И вот что характерно: ...ерьев хватает практически ...сколько рыбалок, а рога ...копыта служат рыболову ...весь сезон. Замечу лишь главное — после рыбалки привалу ...ает хорошо просушить и

МАСТЕРСКАЯ

В Молдове хорошо знают Алексея Григорьевича Карбинничего, изобретателя, внесшего весомый вклад в развитие промышленности стройматериалов. Находясь на заслуженном отдыхе, он в свои 75 лет не сидит сложа руки. На столе у Алексея Григорьевича десятки удочек, спиннингов. Используя отходы, он изобрел ряд оригинальных изделий для рыбной ловли.

Недавно А. Г. Карбинничий в соавторстве с С. К. Карловым выпустил книгу, в которую вошли 22 его предложения с вариантами. Предлагаем вниманию рыболовов одно из них.

Оригинальные снасти

В настоящее время широко распространен способ ловли рыбы с резиновым амортизатором, так называемая ловля «на резинку». Однако применяемые для этого вида ловли снасти не вполне приемлемы по технике безопасности. При вываживании грузила из воды после ужения рыбы долго лежащее на дне водоема тяжелое свинцовое грузило засасывается илом, и резинка порой обрывается вместе с частью лески и крючками на поводках. Все это летит на рыболова, как из рогатки, и не исключена травма. Кроме того, оборвавшееся грузило остается в иле и своими вредными свинцовыми веществами засоряет водоем.

Предлагаемая снасть надежна, лишена недостатков, присущих ловле рыбы «на резинку», о которых речь шла выше. На рис. 1 — общий вид снасти (положение перед забросом), на рис. 2 — то же после заброса снасти в воду (положение перед поклевкой).

Снасть состоит из лески 1, резинки 2, грузила 3, страховочной лески 4, на которой через интервалы на равном расстоянии закреплены пластмассовые втулки 5, завершающиеся конусом 6 и утком. По центру каждой втулки сделаны узлы — один в охват, другой — сверху, и от него коленами гармошкообразно проходит параллельно страховочная леска, конец которой пропущен через петлю 6 и к нему привязано грузило. На втором конце страховочной лески расположена петля 7, соединенная с петлей 8 лески 1, с поводками 9 и крючками 10 и кольцами 11 на них.

Свободный конец с запасом лески 1 привязан к мотовильному колышку 12. К петле 1 может быть прикреплен колокольчик.

Снасть работает следующим образом.

Перед забросом в водоем ее разматывают и раскладывают (рис. 1). Затем берут левой рукой колышек 12, а правой — конец страховочной лески 4 выше грузила 3, забрасывают в водоем по типу донной удочки. По достижении грузилом дна водоема леску 1 наматывают обратно на мотовильце-колышек и последний закрепляют на берегу (рис. 2).

После этого следует подтянуть из воды за леску на берег поводки с крючками и кольцами. При этом резинка по всей длине в промежутках между узлами и втулками растягивается на нужную длину, а страховочная леска в коленах выпрямляется. Затем снимают резиновые кольца с крючков, заправляют их наживкой и опускают леску обратно в водоем. Резинка плавно без потерь доставит поводки с крючками и наживкой на то место водоема, где они находились.

При поклевке рыболов делает подсечку и вываживает рыбу из воды на берег. Грузило остается на месте, а резинка, растянувшаяся на всю длину, и выпрямившаяся в коленах страховочная леска вытягивают рыбу на берег. По окончании рыбалки снасть берут левой рукой за колышек, а правой снимают с лески колокольчик или отвес, плавно выбирают леску из воды и наматывают ее на мотовильце. Когда появляются поводки с крючками, на них надевают резиновые кольца-предохранители, укладывают леску на мотовильце рядом с собой на чистом месте и продолжают выбирать уже растянувшуюся до предела резинку со страховочной леской, с помощью которой со дна извлекается грузило. После этого надо быстро выбирать из воды обеими руками резинку и страховочную леску.

Снасть при эксплуатации не допускает обрыва резинки и, следовательно, потери на дно водоема грузила.

А. Г. Карбинничий, С. К. Карлов. Сделай сам. Оригинальные снасти для рыболовства. Кишинев, Тимпул, 1990. 141 стр. с илл., 30 000 экз., 45 к.

Фото С. Воронина.

...ИВАТЬ,
...ВАТЬ

...ненную ей насадку с крючками. И вот что характерно: ...герьев хватает практически на несколько рыбалок, а рога и копыта служат рыболову весь сезон. Замечу лишь главное — после рыбалки приваду следует хорошо просушить и хранить в сухом месте, а перед очередным выходом на рыбалку вновь ее опалить на огне.

Эти два способа привады рыбы можно использовать на течении и без него, притом круглый год.

Берется простой речной песок и поджаривается на старой, выброшенной из кухонного обихода сковороде с добавлением нескольких капель любого пахучего растительного масла (обычно остатки от стола или отходы). Рыболов постепенно подбрасывает песок в воду, и рыба собирается в этом месте. Особенно хорошо оправдывает себя этот способ на озерах, водохранилищах, прудах, там, где нет течения, но можно применять его и на течении.

Владимир КОПЫЛОВ.
г. КОНСТАНТИНОВСК.
РОСТОВСКАЯ обл.

каждой втулки сделаны усы... очки в обхват, другой — свер... ..., и от него коленами гар... мошкообразно проходит парал... лельно страховочная леска, об... нец которой пропущен чер... петлю и к нему привязано грузило. На втором конце страховочной лески располож... на петля 7, соединенная с пет... лей 8 лески 1, с поводками 9, крючками 10 и кольцами 11 на них.

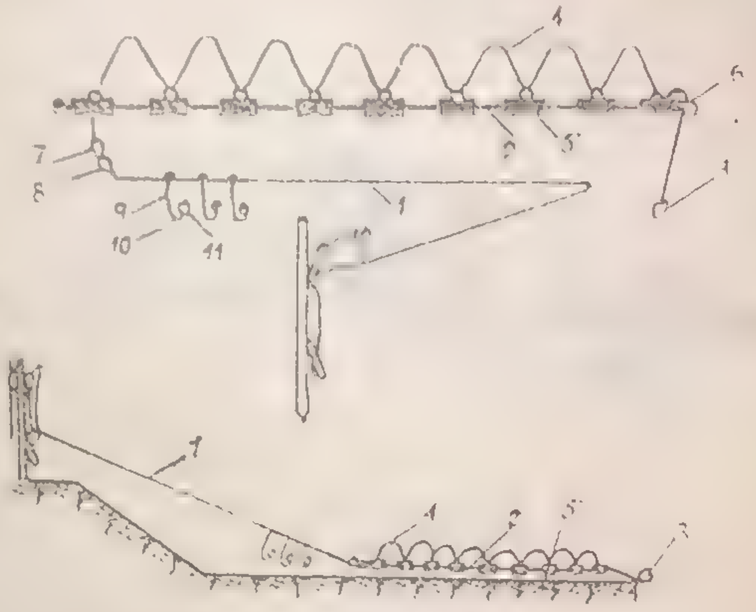
Свободный конец с запасом лески 1 привязан к мотовильцу-колышку 12. К леске 1 может быть прикреплен кол... колышек.

Снасть работает следующим образом.

Перед забросом в водоем ее разматывают и раскладывают (рис. 1). Затем берут левой рукой колышек 12, а правой — конец страховочной лески 4 выше грузила 3, забрасывают в водоем по типу донок и оставляют ее на мотовильце. Когда появляются поводки с крючками, на них надевают резиновые кольца-предохранители, укладывают леску на мотовильце рядом с собой на чистом месте и продолжают выбирать уже растянувшуюся до предела резинку со страховочной леской, с помощью которой со дна извлекается грузило. После этого надо быстро выбирать из воды обеими руками резинку и страховочную леску.

Снасть при эксплуатации не допускает обрыва резинки и, следовательно, потери на дне водоема грузила.

А. Г. Карбивничий, С. К. Карлов. Сделай сам. Оригинальные снасти для рыболовства. Кишинев, Тимпул 1990. 144 стр. с илл., 30 000 экз., 45 к.



КАК СОХРАНИТЬ УЛОВ

* Если невозможно сохранить рыбу живой, ее следует прикололь. Приколотая, она медленнее портится, чем погибшая от удушья. Мнение, что лишние полчаса или час жизни рыбы в лодке повышают ее сохранность, ошибочно: избившаяся о дно, «снулая» рыба теряет вкусовые качества и быстро портится. Рыбу прокалывают острым ножом или толстым шилом в задней трети головы. Кровь на месте укола обтирают и жабры засыпают мелкой солью. Приколотую рыбу следует укладывать не вплотную, одна к другой, а сделав прослойку из крапивы. Крапивой же набить ей рот и жабры. Упакованная таким образом рыба помещается в тень. Хранится она примерно сутки.

американский водолаз-любитель Хауард Хилл. Под водой с расстояния пяти метров он смог с первого выстрела смертельно поразить хищницу длиной четыре метра.

КВАШЕНАЯ РЫБА

Ее удалось получить благодаря изобретению норвежских ученых. Суть его в том, что рыбу консервируют с помощью молочнокислых бактерий. Технология напоминает квашение капусты. Преимущество нового метода перед обычным консервированием — продукт хранится намного дольше.

ПАУКИ—ПОМОЩНИКИ РЫБОЛОВОВ

Сплести сетку для рыболова, конечно, не проблема. Но стоит ли трудиться, когда эту работу можно возложить на пауков. Достаточно индонезийскому любителю рыбы соорудить в джунглях рамку из бамбука, как наутро пауки-гиганты соткут на ней сеть, вполне пригодную для рыболовства.

Выпуск подготовил В. ВАРЫВДИН

...ленту в загряз... и многочисленные ...ные предприятия. Во ...хранилищах Днеп... большое количество ...ла камня, вместе значи... превышает предельно ...мую концентрацию.

...ему сказать, вскоре после ...рнобыльской катастрофы до... рыбы в северной части Киевского водохранилища была запрещена. Но теперь к услугам промысловиков опять вся его акватория. Видать, даже Чернобыль ничему нас не научил.

Июльские силуэты. Фото С. Воронина.

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

Не прикармливать, а привадивать

Каждый рыболов знает, что для успешной ловли рыбы требуется ее прикормить. Я не случайно воспользовался устаревшим, на мой взгляд, несовершенным термином и хочу заострить внимание рыболовов на более прогрессивном термине—п р и в а д и т ь. А разница между этими терминами вот в чем: для того, чтобы привадить рыбу, рыболовы используют хлебные продукты, всевозможные каши из различных круп, наконец, жмых, гранулы, комбикорм и т. д. В результате подошедшая к месту прикормки рыба быстро утоляет голод и отходит в сторону, особенно крупные особи. Рыбу можно и нужно приваживать другими, более совершенными способами, а продукты питания и животноводства лучше использовать по прямому их назначению, особенно в наше тяжелое время. Приведу примеры приваживания рыбы, которыми пользовались мои прадед и отец. Этими способами и я пользуюсь почти полвека, и никогда они меня не подводили.

● Взять рога, копыта крупных или мелких животных (большого рога достаточно одного, разрезав его на части) и обдать на огне костра или паяльной лампой, чтобы поверхность рога и копыта «взрумянилась» — отличная привада для рыбы в любом водоеме, особенно на течении. Уложив обожженные «рожки да ножки» в небольшой мешочек, сделанный из мелкоячеистой сетки, вместе с грузом (можно взять в качестве груза простые камни, гальку) рыболов забрасывает привада на любом крепком шнуре в то место, куда собирается забрасывать крючки с насадкой.

● Тот же прием, но только за основу берется перо от птицы (лучше большие перья). Собранные перья так же опаливаются слегка на огне, собираются в клубок и помещаются в такой же мелкоячеистый мешочек и вместе с грузом, закидываются в воду там, где рыболов собирается удить рыбу.

В обоих случаях рыба чувствует приятный запах жаренного и идет на него; не закармливаясь, как это бывает с пищевыми продуктами, она долго вертится вокруг пахучей привады и находит предложенную ей насадку с крючками. И вот что характерно: перьев хватает практически на несколько рыбалок, а рога и копыта служат рыболову весь сезон. Замечу лишь главное — после рыбалки привада следует хорошо просушить и хранить в сухом месте, а перед очередным выходом на рыбалку вновь ее опалить на огне.

Эти два способа привады рыбы можно использовать на течении и без него, притом круглый год.

Берется простой речной песок и поджаривается на старой, выброшенной из кухонного обихода сковороде с добавлением нескольких капель любого пахучего растительного масла (обычно остатки от стола или отходы). Рыболов постепенно подбрасывает песок в воду, и рыба собирается в этом месте. Особенно хорошо оправдывает себя этот способ на озерах, водохранилищах, прудах, там где нет течения, но можно применять его и на течении.

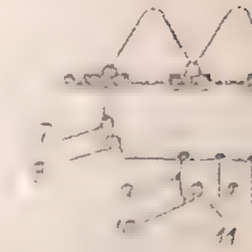
Владимир КОПЫЛОВ
г. КОНСТАНТИНОВСК,
РОСТОВСКАЯ обл.

...каждой вязки ... один в обхват. ...ху, к от него ... мешкообразно пр... лельно страховоч... нец которой про... петлю и к нем... грузило. На ви... страховочной лес... на петля 7, соедин... лей 8 лески 1, с ... крючками 10 и ко... них.

Свободный коне... лески 1 привязан ...цу-колышку 12. К ...жет быть прикре... кольчик.

Снасть работает ... образом.

Перед забросом ... ее разматывают и ...вают (рис. 1). Зате... вой рукой колышек ...вой — конец страхо... ски 4 выше грузил... сывают в водоем по...



КАК СО...

✲ Если невозможно со... лоть. Приколотая, она ... удушья. Мнение, что ли... лодке повышают ее сохр... «снулая» рыба теряет в... Рыбу прокалывают остры... трети головы. Кровь на... дают мелкой солью. При... водотную, одна к другой... пивом же набить ей рот ... рыба помещается в тень...

ВОПРОС-ОТВЕТ

ВЕК РЫБЫ

Какова продолжительность жизни рыбы, скажем, плотвы?

К. ЕВСЕЕВ.

ТАМБОВ.

Рыбы одного и того же вида живут неодинаково. И не потому, что заканчивают свой путь в желудке щуки или на сковородке, как та же плотва. Но средняя продолжительность жизни свидетельствует о том, что век сома составляет всего 11 лет, лосося — 19, форели — 24, карпа — 40, угря — 57, ну а плотвы — только 9.

МОЗАИКА

ЛЕСКА... ПРИВЛЕКАЕТ РЫБ...

Да, именно таково достоинство рыболовной лески, выпускаемой французской фирмой «Рон Пулленк». Секрет прост: леска выделяет в воде запах ванили, который весьма по душе обитателям глубин. Причем запах столь стоек, что не исчезает и после столь...вого использования лески на рыбалке.

С ЛУКОМ НА АКУЛУ?

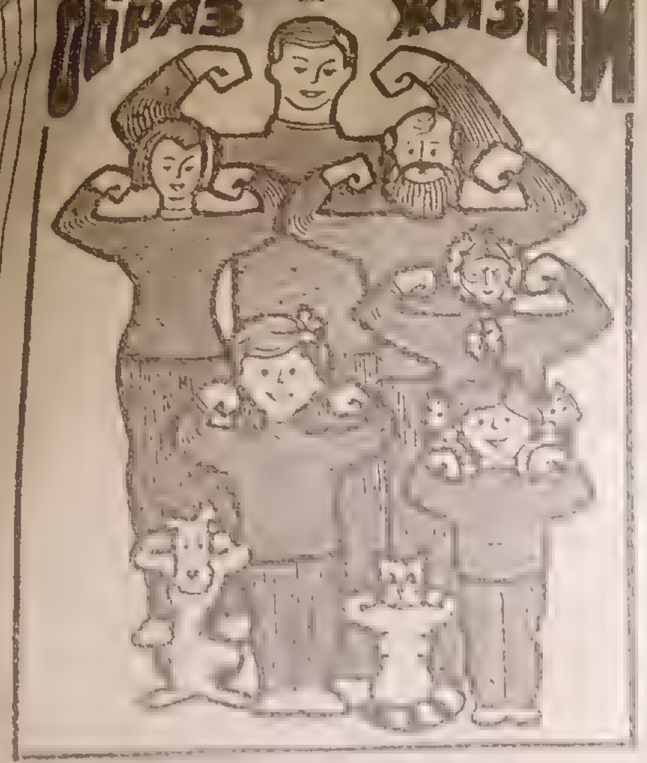
Оказывается, и такая охота может быть успешной. Ее продемонстрировал ...американский водолаз-любитель Хау... ард Хилл. Под водой с расстояния пяти метров он смог с первого выстрела смертельно поразить хищницу длиной четыре метра.

КВАШЕНАЯ РЫБА

Ее удалось получить благодаря изобретению норвежских ученых. Суть его в том, что рыбу консервируют с помощью молочнокислых бактерий. Технология напоминает квашение капусты. Преимущество нового метода перед обычным консервированием — продукция хранится намного дольше.

«Советский спорт»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВЕСТНИК «ЗОЖ» В КАТАЛОГЕ

НАШ ИНДЕКС 50153

Спешим сообщить нашим читателям и подписчикам, что с [illegible] в газетных киосках Москвы и Подмосковья появился 7-й выпуск нашего вестника. Понимаем, что это сообщение кого-то и огорчит — мы имеем в виду тех, кто еще не [illegible] с одного выпуска. Мы уже не раз говорили, что существуют определенные трудности с его распространением, и в киоски вестник получат все. У нас уже есть добровольцы, которые берутся распространять его [illegible] и областей. И их число растет изо дня в [illegible]

О вреде диет

Итак, мы продолжаем публикацию главы из книги Герберта Шелтона «Ортотрофия», в которой речь идет о питании больных и ослабленных людей.

Отсутствие пищеварения, всасывания и использования пищи не обусловливается только пищевым фактором. Неусвоение означает брожение углеводов и разложение белков, а также распад жиров и потерю минеральных солей и витаминов. Если пища не всасывается по любой причине, происходит потеря жирных кислот, аминокислот, сахаров, минералов и витаминов. При диабете в основном теряется сахар, при болезни Брайта — азот, но потеря и того и другого вызывает уже утрату других связанных с [illegible]

Неразумна попытка лечить [illegible] связанные с ни[illegible] и ослабленные лю[illegible] или чем-либо перечисленным выше веществами, с [illegible] витаминов и минералов. Способность организма к усвоению и ассимиляции этих веществ не повысится путем навязывания ему концентрированных или увеличенных доз этих веществ. К тому же они не усвоимы в отсутствие белков, углеводов и жиров. Естественный рациональный путь к лечению в таких случаях — это устранить причины, вызвавшие и поддерживающие болезнь, и способствовать этим возвращению здоровья. А с возвращением здоровья вновь появятся и нормальное пищеварение, и усвоение, и ассимиляция.

Лечение больных витаминами или минеральными концентратами или теми и другими и игнорирование многообразия причин болезни равносильно устаревшей практике [illegible] прошлого столетия, которая заключалась в том, что больному давали [illegible] Это было [illegible] Но [illegible] Ведь [illegible] Ведь [illegible] Ведь

ВЕСТНИК «ЗОЖ» В КАТАЛОГЕ

НАШ ИНДЕКС 50153

**Спешим сообщить нашим читателям и подписчикам, что с понедельника в газетных киосках Москвы и Подмосковья появится 7-й выпуск нашего вестника. Понимаем, что кто-то злорадствует по поводу нашего отсутствия на прилавках, кто-то злорадствует по поводу нашего отсутствия на прилавках, кто-то злорадствует по поводу нашего отсутствия на прилавках,

Кстати, еще раз о цене на него. 192 рубля—это, повторяем, наша цена. В каждом регионе почта накрутит еще примерно столько же. Как нам стало известно, в Москве подписка — уже с учетом почтовой накрутки стоит 330 рублей. В отдаленных регионах будет дороже, и, может быть, весьма значительно. Поэтому для тех читателей, кто стеснен в средствах, мы оставляем возможность подписаться на вестник через редакцию. Высылайте деньги почтовым переводом на адрес редакции: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8. Кочетковой Ирине Николаевне. Но это касается только жителей крупных городов, где у нас есть помощники-распространители. Тех, кто живет в маленьких поселках, деревнях, городках, просим подписываться через почту.

В почтовом отправлении, на бланке почтовой квитанции, который вы должны заполнить, укажите свой домашний адрес (полный) и телефоны — домашний и рабочий. Просьба писать аккуратно, поскольку эта почтовая квитанция — единственный документ, на основании которого вы будете получать наш вестник.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ПРИ ПРОСТУДЕ, ГРИППЕ, АНГИНЕ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМ РЕЦЕПТОМ.

Очистите три дольки чеснока, мелко нарежьте, залейте стаканом горячего молока.. Настоять в течение 20 минут. Выпить за 30 минут мелкими глотками.

ОТ ДИФТЕРИИ помогает свежий сок лимона.

ПРИ ЭКЗЕМЕ привяжите свежий капустный лист к больному месту. Держите в течение 2—3 дней, пока не полегчает. Затем снимите лист, обмойте больное место и снова привяжите свежий лист.

Адрес: 357200. КЧССР, г. Усть-Джегута. ул. Ленина. д. 71, кв. 19. Курилову А. А.

ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ. Подавить зубчик чеснока и положить его в крепко заваренный чай, лучше зеленый (0,5 стакана). Глотнуть и держать настой чая с чесноком во рту, пока не прекратится боль — это минут 5—

[illegible] голове.

Адрес: 703000. [illegible]

[illegible] 63, кв. 19. [illegible]

Защита от остеохондр[illegible]

Осенью нарежьте листьев хрена, подсушите их в темном месте (можно сушить на бумаге, только не на газете). Хранить в кладовке.

Положив в 10-литровую кастрюлю 12 листков хрена, залейте кипятком, закройте крышкой и выдержите в течение суток. В ванну или корыто добавляйте 3 ковша этого настоя, принимайте ванну 20—30 минут в течение 3 дней за час до еды.

Нельзя делать резких движений, поднимать тяжести, обливаться подогретой или холодной водой.

После первой ванны будет обильное выделение пота, участится пульс, поднимется давление, но затем нормализуется. При выполнении этих процедур не рекомендуется загорать.

ствам или безлекарственной стимуляции, к удалению желез или инъекции витаминов или другим бесполезным средствам лечения и полностью игнорируют естественные факторы, от которых зависит правильное усвоение пищи. Они игнорируют необходимость солнца, физических упражнений, отдыха и сна, спокойствия и массы других факторов жизни, которые важны для правильного пищеварения. Табак нарушает пищеварение, правильное использование пищи, а биохимия говорит о неспособности [illegible] ны. Природные [illegible] не лекарство, и говорить, будто они [illegible] как таковое, [illegible] списываются при [illegible] заболеваниях. В равной [illegible] можно назвать лекарством и воду, которая восстанавливает силы у человека при утолении жажды. Это иногда [illegible] А синтетические [illegible] — лекарство и ничего [illegible]

Я много слышу и [illegible] как овсяный [illegible] и молоко [illegible] многие болезни. У меня [illegible] больных из разных [illegible] страны, которые [illegible] продукты, предписанные [illegible] чами старой школы [illegible] ми, лечащимися [illegible] дом, и все равно [illegible] больными. Беда, что [illegible] прежнему потребляют огромное количество «хорошей» питательной пищи для поддержания силы». Другими словами, врачи их перекармливают.

Практика показывает неразрывную связь между влиянием недостаточной и плохо сбалансированной пищи и действием токсинов. Эти процессы настолько взаимосвя-

ных свойствах молочной диеты фальшивы. Молоко не содержит избытка витаминов или минералов, которые компенсировали бы вред от потребления другой, безжизненной пищи. Эта диета неправильно классифицируется как «защитная». У лабораторных крыс, посаженных исключительно на молочную диету, развивалась анемия. Длительное потребление только молочной диеты в конечном итоге делало детей уязвимыми к так называемым «инфекциям» в течение их всей последующей жизни, приводило даже к туберкулезу. Берг, проводивший опыты на людях, нашел, что если давать только одного молока в объеме, нужном для полного обеспечения потребностей организма в белках, количество щелочей в молоке оказывается недостаточным ни для растущего юноши, ни для взрослого. По его словам, «естественно молоко содержит богатые кислотой белки, и пока эти белки не будут полностью использованы организмом (как это происходит у грудного младенца при нормальным развитии), запас щелочей не поступает в распоряжение орга[illegible]

Лейман и Ре[illegible] периментах с [illegible] очень чувствительны [illegible] спектам. [illegible] животные, находя[illegible] из коровьего мо[illegible] ют от ацидоза. [illegible] это молоко добавл[illegible] рат соды, ацидоз [illegible] содержание ам[illegible] уменьшается. «Мой [illegible] шет Берг,— как хорошо [illegible] стно, содержит дос[illegible] органических компонентов (минералов) лишь для раннего периода жизни, но при потреблении взрослыми тре-

Больных язвой желудка часто кормят на протяжении всего дня и иногда даже ночью, чтобы ликвидировать дискомфорт в желудке, а нервных больных — для того, чтобы снять нервные симптомы. Многие безнадежно [illegible] больные от головной боли, [illegible] лишь чтобы унять боль. Некоторые из больных, страдающих поносами, потребляют пищу, чтобы избавиться от поноса, а больным, страдающим от катара желудка, советуют пить фруктовый сок или лимонад для очищения желудка от слизи и т. д.

Пищевая наркомания подобна обычной наркомании и вызывает также страдание. Лишенный пищи пищевой наркоман страдает от тех же симптомов, что и морфинист, лишенный своей порции морфия. Предписывание пшеничных отрубей или большого количества грубой пищи и клетчатки при запоре, вместо того чтобы устранить его причину, есть одна из форм симптоматического питания, не имеющего себе оправдания. Симптоматическое питание — то же самое, что и принятие лекарств, используемых для снятия симптомов.

Диеты чревоугодников обычно не содержат достаточно витаминов и минералов. Они разработаны так, чтобы исключить механическое раздражение язвы или связать излишек кислоты в желудке, но не обеспечить соответствующим питанием. Когда-нибудь люди поймут, что такие диеты лишь увеличивают язву и ухудшают состояние больного.

Фирма
«ALIS»
Предлагает за рубли со склада в Москве
[illegible] или волейбольные
[illegible]

ЧАЙ ДЛЯ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Нашим читателям уже [illegible]

Каков результат? — спросите вы. Резко улучшается обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений.

Нам остается попробовать на себе этот тибетский рецепт.

• • •

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЧАЙ

В старой медицинской лите-

ЭЛИКСИР — В ЛИМОНЕ

Сурен Авакович Арзуманян [illegible] достаточно [illegible] личность. Несколько [illegible] лет в наших [illegible] мы [illegible]

Помимо голодания, эту добавку — антистрессовый [illegible] препарат — можно употреблять [illegible] в обычные дни по 30 граммов в день. В этом случае [illegible] будет перерасчета на [illegible] вес, а просто [illegible]

настоя, принимайте ванну 20—30 минут в течение 3 дней за час до еды.

Нельзя делать резких движений, поднимать тяжести, обливаться подогретой или холодной водой.

После первой ванны будет обильное выделение пота, участится пульс, поднимется давление, но затем нормализуется. При выполнении этих процедур не рекомендуется загорать.

ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ. Подавить зубок чеснока и положить его в крепко заваренный чай, лучше зеленый (0,5 стакана). Глотнуть и держать настой чая с чесноком во рту, пока не прекратится боль — это минут 5—

...257200 УССР г. ...-Днепровск ул. Ленина, д. 71, кв. 19, Ткаченко А. А.

...больными. Беда, что они по-прежнему потребляют огромное количество «хорошей, питательной пищи для поддержания силы». Другими словами, врачи их перекармливают.

Практика показывает неразрывную связь между влиянием недостаточной и плохо сбалансированной пищи и действием токсинов. Эти процессы настолько взаимосвя-

...животные, ...из коровьего молока, умирают от адидоза. Когда же в это молоко добавляется питрат соды, адидоз исчезает, а содержание ...мпиана в моче уменьшается. «Молоко.— пишет Берг,— как хорошо известно, содержит достаточно органических компонентов (минералов) лишь для ...го периода жизни, во время потребления взрослыми тре-

...не содержат достаточно ...минов и минералов. Они ...работаны так, чтобы вместо ...ить механическое раздражение язвы или связать излишек кислоты в желудке, но не обеспечить соответствующим питанием. Когда-нибудь люди поймут, что такие диеты лишь увеличивают язву и ухудшают состояние больного.

Фирма
«ALIS»
Предлагает со склада в Москве
— мячи волейбольные (Германия)
— лыжи гоночные «Atomic», «Fischer»
— парафин, лыжные мази «Swix»
— шапочки «Steffner»
тел.: (095) 414-83-25
414-83-26
448-05-31
факс: (095) 414-93-64

ГРАЖДАНАМ РОССИИ
высылаем по почте кожухи боксерских мешков из искусст. эластокожи объемом 45 дм³ (3500 руб.), 80 дм³ (6500 р.), 1,5 м³ (9800 р.). Предоплата 100%. Цены даны с учетом стоимости пересылки. Заказы направлять почтовым переводом (обр. ...рес писать разборчиво в ...ле письменного со... адресу:

ЧАЙ ДЛЯ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Нашим читателям уже знакомо имя Геннадия Малахова. Он автор нескольких удивительно интересных книг. Помимо теоретических выкладок на страницах их можно найти немало различных рецептов. Они собраны по крупицам из старинных книг, из наставлений по тибетской и китайской медицине.

Сегодня мы знакомим с некоторыми из них. Малахов относит эти рецепты к тем, что способствуют омоложению.

Возьмите по одной пачке (100 г.) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все это перемолоть и закрыть крышкой. Вечером взять одну столовую ложку смеси, залить кипятком (0,5 л) на 20 минут. Процедить через ткань (но не марлю) и выжать.

Налить стакан этой жидкости, растворить чайную ложку меда, выпить. После этого не есть и не пить. Эту процедуру делать перед сном. Утром подогреть оставшуюся жидкость на пару, растворить чайную ложку меда, выпить за 15—20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не кончится смесь. Через 5 лет можно повторить.

Чтобы результат? — спросите вы. Резко ...ится обмен вещества, организм очищается от ...мировых и известковых отложений.

...литель-
...полез-
...чая из ле-
...ений, прием
...ен при пристра-
...лю. В состав чая
...нь горькая, зверо-
...ырявленный, мята пе-
...тысячелистник обыкно-
... — каждого по две столовые ложки, а также тимьян ползучий (богородская трава), корень дягиля, ягоды можжевельника — по одной столовой ложке все эти растения в измельченном виде тщательно перемешиваются. Такая смесь может храниться в течение года. Чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 10—15 минут и пьют в период запоя ежедневно по 3—4 стакана в день. Курс лечения — 10 дней. После этого перерыв 3—5 дней. Затем лечение повторяется и так в течение 8 месяцев. Люди, страдающие пристрастием к алкоголю и принимавшие в течение указанного срока этот чай, отмечают значительное улучшение общего состояния. У них исчезает болезненное тяготение к алкоголю. Улучшается переваривание пищи, исчезает отрыжка, изжога, нормализуется сон.

ЭЛИКСИР — В ЛИМОНЕ

Сур... тоже дос... личнос... зад в наших ... мы рассказывали о его ... бопытных опытах с ... ной ... татели м его ...

1. Хлеб по Ар... у.

Берется мука 2-го сорта один килограмм, растительное ...ло 100 г, ... воды. Из этого теста ... лепешка и подсушивае... ховке при температур... градусов. Такой хлеб не ...жит никаких дрожжей, и ...добен армянскому лава... клетки в таком хлебе ... После приготовления его завораживают в целлофан и хранят в холодильнике.

2. Антистрессовый препарат.

«Антистрессовый препарат» — особая пищевая добавка, благотворно влияющая на организм.

Вот рецепт: на 1 килограмм веса человека берется 0,01 грамма пищевой лимонной кислоты, 0,01 миллилитра настоя мяты, 2 грамма натурального меда и 2 миллилитра воды. Это норма на 6 дней. Если вы весите, к примеру, 80 кг и голодаете 3 дня, берите соответственно 0,4 г лимонной кислоты, 0,4 мл настоя мяты 80 г меда и 80 мл воды. Разделите это на три части и принимайте по одному разу в день.

...голодания, эту до... вку — «антистрессовый» пре... — можно употреблять и ...ные дни по 30 граммов в ... этом случае можно не ... расчета на собст... ... просто берется ... или чайная ... кислоты, 250 г ... ...ко всему ... телой

... блюд Сурена Аваковн...

... крупу развести ... подслащенной медом, ... мас... ... ...

! Altius! Fortius!

Советский спорт

27 марта 1993 г.
СУББОТА
№ 33 (13607)
Свободная цена

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

КОРОЛЕВСКИЙ ГАМБИТ

«Битва [illegible] ФИДЕ [illegible] напряжением мира разразилась [illegible] за [illegible] развития [illegible] городах на [illegible] проведения финального матча. Бе[illegible] — организатор [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible]

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

Свободная цена

КОРОЛЕВСКИЙ ГАМБИТ

«Битва между ФИДЕ и чемпионом мира разразилась, конечно, не из-за разницы во взглядах на место проведения финального матча. Безусловно, это — сражение между личностями»,— пишет индийская газета «Индиан экспресс», комментируя события в международном шахматном движении.

Если профессиональные шахматисты вновь готовы поставить ба чемпиона мира, несмотря на то, что уже сталкивались с его капризами и причудами в Международной ассоциации гроссмейстеров, т только потому, что их умами владеют финансовые вопросы. Второе рождение МАГ, на сей раз в обертке Профессиональной шахматной ассоциации,— это, по мнению газеты, ход, выгодный от той игры, что затеяли ФИДЕ и ведущие гроссмейстеры. Нынешнее брюзжание игроков имеет оправдание. Прошлогодний нефинальный матч между Бобби Фишером и Борисом Спасским смог собрать призовой фонд в 5 млн. долларов — больше, чем предусмотрено финансирование участников матча за мировую корону. У шахматистов есть основания думать, что ФИДЕ

ПЛЕЙ-ОФФ ПОЗВАНИЕМ «ПЛЕЙ-ОФФ»

так, финал «Г — ». А. Нефедова.

ДАЖЕ ГОРБАЧЕВ НЕ СПАС

«Лада» [Тольятти] — «Динамо» [Москва]. 2:3 (1:0, 1:0, 0:3). Дворец спорта ВАЗа. 26 марта. 3500 зрителей.

Судьи В. Якушев, К. Комиссаров, А. Елистратов.

Шайбы забросили: Горячев (Безукладников, Белов, 11), Емелин (Якубов, 40), Яшин (Ка Филимонов (56)

«Лады»

После красиво разыгранной трехходовки Безукладников — Белов — Горбачев. Эта шайба, конечно же, вдохновила волжан, и они во втором периоде постарались не сбавить темпа. Но с середины второй двадцатиминутки динамовцы стали постепенно выравнивать игру, а затем перехватили инициативу. И только блестящий

Случилось это на последней минуте второго периода. Ну а после перерыва тольяттинскую

минуты до финальной сирены выйти вперед — 3:2. А вот дальше случилось то, о чем, похоже, мы начали говорить как о плохой традиции в играх «плей-офф». На последней секунде матча волжане восстановили равновесие после броска Горбачева, но главный арбитр Виктор Якушев, разведя руками и показав, что шайба не засчитывается. В то же время он зафиксировал, что ворота сдвинуты, и назначил вбрасывание в зоне «Динамо». С решением арбитра не согласился главный тренер Геннадий Цыпков и увел команду с

ТРЕНЕРОВ ЦСКА, в ворота ватинского «Кайрата», оказался решающим в стартовом матче. Со счетом 5:2 московский «Спартак» выиграл у рижской команды «Липлат». Зрители, собравшиеся в столичном футбольном манеже «Динамо», увидели у спартаковцев Игоря Нетто, Бориса Разинского, Анатолия Крутикова, Евгения Ловчева, Георгия Шавло.

В турнире участвуют также «Зенит» из Санкт-Петербурга, динамовцы Москвы, динамовцы Таллинна и торпедовцы Москвы.

В. ПАХОМОВ.

ЗЕЛЕНОДОЛЬСК. В местном спорткомплексе «Маяк» прошел женский турнир на приз «Золотой Зилант», учрежденный АСК «Зилант». В нем участвовали команды, представители всех трех лиг женского футбола. Решающей оказалась встреча местного «Союзбыта» с опытным раменским «Текстильщиком». Счет — 6:1. Вручая приз победителям, президент АСК В. Шаятович заявил, что этот турнир станет традиционным и будет проводиться в городах, где имеются женские

РИНКБОЛ

МОСКВА. Под гостеприимной спорткомплекса «Олимсостоялся первый Кубка России по ринк-

трех дней четыре «Нефтяник» «Рубин-Эллада» столичные — если четный трофей.

Турнир проводился по круговой системе. Выступив без поражений, Кубок завоевала команда «Нефтяник». В ее рядах и лучшие бомбардиры турнира — Е. Пашкевич (34 очка по системе «гол + пас») и С. Гаврилова (20).

Настроения участницам розыгрыша Кубка добавила и фирма «Белка» во главе с генеральным директором Александром Кушниром, вручившая лучшим игрокам четыре денежные премии.

ВОДНОЕ ПОЛО

МОСКВА. Отборочный турнир Кубка мира. Грузия — Казахстан — 7:14 (3:2, 0:6, 2:3, 2:4); Россия — Молдова — 13:5 (4:0, 2:2, 2:1, 5:2); Украина — Беларусь — 12:4 (4:2, 1:3, 2:0, 5:2); Грузия — Беларусь — 5:12 (1:0, 0:3, 3:3, 1:6); Казахстан — Молдова — 11:7 (2:1, 5:2, 2:3, 2:1).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ГРЕНОБЛЬ. Сергей Бубка остался верен своим словам и не принял участия в традиционных соревнованиях «Мастерс». В его отсутствие [illegible] Франции Д'Ан[illegible] с 5 м 75 см. Пятое место разделились так: Григорий [illegible] — 5 м 55 см. Итог: [illegible] — Казахстан) — [illegible] м 75 см; Игорь Тер-[illegible] м 70 см; Радион Гатауллин [illegible] — Россия — 5 м 30 см; [illegible] Рюма (Франция) и Жан Галфион (Франция) с результатом 5 м [illegible] см.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

АРХАНГЕЛЬСК. [illegible]

Если профессиональные шахматисты вновь готовы поставить на чемпиона мира, несмотря на то, что уже ста-кивались с его капризами и причудами в Международной ассоциации гроссмейстеров, то только потому, что их умами владеют финансовые вопросы. Второе рождение МАГ, на сей раз в обертке Профессиональной шахматной ассоциации,— это, по мнению газеты, осадок, выпавший от той игры, что затеяли ФИДЕ и ведущие гроссмейстеры. Нынешнее брюзжание игроков имеет оправдание. Прошлогодний официальный матч между Бобби Фишером и Борисом Спасским смог собрать призовой фонд в 5 млн. долларов — больше, чем предусмотрено вознаграждение участникам матча за мировую корону. У шахматистов есть основания думать, что ФИДЕ просто не способна найти спонсоров на свое самое главное соревнование.

Вопрос сейчас заключается в том, присоединятся ли к Каспарову международные мастера и национальные гроссмейстеры. Не секрет, что МАГ не слишком-то заботилась о них, акцентируя внимание на первой двадцатке. Участь этих, второстепенных первую обойму, спортсменов не слишком-то радует. Она и под главенством ФИДЕ. Вот почему, стремясь обеспечить массовую базу своей акции, Каспаров выдвинул идею создания нечто вроде профсоюза, который будет отстаивать интересы игроков и в то же время работать с крупными организаторами. Что же касается Найджела Шорта, то он примкнул к Каспарову только потому, что был взбешен, когда ФИДЕ определила место проведения финального матча и размер призового фонда без консультации с ним.

«Последний шаг Каспарова — это гамбит, который либо принесет победу супергроссмейстерам, либо обернется полной катастрофой для шахмат»,— заключает «Индиан экспресс».

Итак, финал «Лада» — «Динамо» — изюминка «плей-офф»? Фото А. Нефедова.

УЗКАЯ ТРОПА ПОД

ДАЖЕ ГОРБАЧЕВ НЕ СПАС

«Лада» (Тольятти) — «Динамо» (Москва) — [illegible] (1:0, 1:0 [illegible]). [illegible] снова [illegible]. 26 марта. 3500 зрителей.

Судьи: Б. Якуш[illegible], К. Колиссаров, А. Елистратов.

Шайбы забросили: Горбачев (Безукладников, Белов, 11), Емелин (Якубов, 40), Яшин (Каминский, 52), Филимонов (56), Якубов (Филимонов, 58).

Штрафное время: у «Лады» и «Динамо» — по 14 минут.

Можно было предположить, что первый финальный матч станет своего рода разведочным боем. Ведь за всю историю двух клубов команды встречались между собой только два раза, и оба матча тольяттинцы проиграли. И вот новая встреча, и не где-нибудь, а в финальном матче «плей-офф».

Игру начали без разведки, особенно в первом периоде чувствовалось преимущество тольяттинцев, которые почти все время жили у ворот гостей. Такой вихрь атак, что, казалось, динамовцы спасовали. Первая шайба влетела в их ворота [illegible] красиво разыгранной трехходовки Безукладников — Белов — Горбачев. Эта шайба, конечно же, вдохновила волжан, и они во втором периоде постарались не сбавить темпа. Но с середины второй двадцатиминутки динамовцы стали постепенно выравнивать игру, а затем перехватили инициативу. И только блестящий бросок Емелина помог «Ладе» упрочить свои позиции — 2:0.

Случилось это на последней минуте второго периода. Ну а после перерыва тольяттинскую [illegible] было просто не узнать. Динамовцы полностью овладели инициативой, и порой даже казалось, что их на льду больше, чем тольяттинцев. Собственно, повторилась та же ситуация, что и в матче бело-голубых с «Трактором», когда челябинцы пытались удержать победный счет и начали играть от обороны. Эту непростительную ошибку повторили, увы, и волжане. Сначала Яшин, а потом Филимонов в чисто динамовском стиле после ошибок защитников «Лады» сумели сначала сравнять счет—2:2, а затем и за две с половиной минуты до финальной сирены выйти вперед — 3:2. А вот дальше случилось то, о чем, похоже, мы начали говорить как о плохой традиции в играх «плей-офф». На последней секунде матча волжане восстановили равновесие после броска Горбачева, но главный арбитр матча Виктор Якушев развел руками и показал, что шайба не засчитывается. В то же время он зафиксировал, что ворота сдвинуты, и назначил вбрасывание в зоне «Динамо». С решением арбитра не согласился главный тренер Геннадий Цыгуров и увел команду с поля. И вновь (в который уже раз!) видеозаписи показала, что ворота были сдвинуты умышленно. Подождав положенные 30 секунд, динамовцы ушли с поля победителями, не вступая в игру.

С. ВОЛКОВ.

* * *

Итак, фактически матч был не доигран. Сразу после игры была собрана судейская комиссия с участием руководства МХЛ. Она и призвана была сказать свое решающее слово. Каково оно — мы сообщим в следующем номере газеты.

РИНКБОЛ

МОСКВА. В гостеприимных стенах спортивного клуба «Олимпийская надежда» прошел первый розыгрыш Кубка России по ринкболу.

В течение трех дней четыре лучшие команды — «Нефтяник» (Стрежевой), «Рубин-Эллада» (Томск) и две столичные «Олимп» и «Клязьма» — вели спор за почетный трофей.

Турнир проводился по круговой системе. Выступив без поражений, Кубок завоевала команда «Нефтяник». В ее рядах и лучшие бомбардиры турнира — Е. Пашкевич (34 очка по системе «гол + пас») и С. Гаврилова (...).

Настроения участницам розыгрыша Кубка добавила и фирма «Велка» во главе с генеральным директором Александром Кушниром, вручившим лучшим игрокам четыре денежные премии.

ВОДНОЕ ПОЛО

МОСКВА. Отборочный турнир Кубка мира. Грузия—Казахстан — 7:14 (3:2, 0:6, 2:2, 2:4); Россия — Молдова—13:5 (4:0, 2:2, 2:1, 5:2); Украина — Беларусь — 12:4 (4:2, 1:0, 2:0, 5:2); Грузия—Беларусь — 5:12 (1:0, 0:3, 3:3, [illegible] Казахстан — Молдова — [illegible] (2:1, 5:2, 2:3, 2:1).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ГРЕНОБЛЬ. Сергей Бубка остался верен своим словам и не принял участия в традиционных соревнованиях «Мастерс». В его отсутствие неожиданно победил француз Филипп д'Анноссе — 5 м 75 см. Далее места распределились так: Григорий [illegible] — 5 м 75 см. Итого: [illegible] — Казахстан — [illegible] 7 см; Игорь Трайденков — [illegible] см; Ринат Гатауллин — [illegible] — 5 м 70 см. [illegible] (Украина) и Жан Гальфьон (Франция) с результатом 5 м 60 см разделили 6—7-е места.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

АРХАНГЕЛЬСК. Шестерка финалистов Кубка России по хоккею с мячом сыграла матчи трех туров. Без потерь выступает лишь красногорский «Зоркий», который последовательно переиграл «Родину» — 8:5, екатеринбургский СКА — 3:2 и «Строитель» — 5:3. На очко меньше у хозяев льда, местного «Водника», потерявшего его во встрече с «Сибсельмашем» — 6:6. Результаты других игр таковы: «Водник» — «Строитель» — 3:1, СКА — «Сибсельмаш» — 6:6, «Водник» — «Родина» — 6:1, «Сибсельмаш» — «Родина» — 2:5, СКА — «Строитель» — 4:3.

ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША

	В	Н	П	Р/М	О
«Зоркий»	3	0	0	16—10	6
«Водник»	2	1	0	15—8	5
СКА (Е)	1	1	1	12—12	3
«Родина»	1	0	2	11—16	2
«Сибсельмаш»	0	2	1	14—17	2
«Строитель»	0	0	3	7—12	0

КОСИКИ КАРАТЭ

МОСКВА. В зале Центра развития косики каратэ прошел открытый чемпионат столицы среди взрослых. Этот стиль жесткого каратэ (но в шлемах и нагрудниках) привлек около

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

С Евсенчем — даже в разведку

— Боюсь, что курьезного ли не свидетельствует эпизода, связанного с Мышкиным, и не приведет ли [illegible]

Не забыт ветеран

Без малого полвека из 75 прожитых лет футбольный обозре[illegible] Алексей Иванович Леонтьев является чле[illegible]

...ФИДЕ. Вот почему, ...стремясь обеспечить массовую ...ку своей акции, Каспаров ...двинул идею создания нечто вроде профсоюза, который ...удет отстаивать интересы игроков и в то же время работать с крупными организаторами. Что же касается Найджела Шорта, то он примкнул к Каспарову только потому, что был взбешен, когда ФИДЕ определила место проведения финального матча и размер призового фонда без консультации с ним.

«Последний шаг Каспарова — это гамбит, который либо принесет победу супергроссмейстерам, либо обернется полной катастрофой для шахмат»,— заключает «Индиан экспресс».

Дворец спорта ВАЗа. 26 марта. 3500 зрителей.

Судьи В. Якушев, К. Комиссаров, А. Елистратов.

Шайбы забросили: Горбачев (Безукладников, Белов, 11), Емелин (Якубов, 40), Яшин (Каминский, 52), Филимонов (56), Якубов (Филимонов, 58).

Штрафное время: у «Лады» и «Динамо» — по 14 минут.

Можно было предположить, что первый финальный матч станет своего рода разведкой боем. Ведь за всю историю двух клубов команды встречались между собой только ... раза, и оба матча тольяттинцы проиграли. И вот ... встреча, и не где-нибудь, а ... финальном матче «плей-офф».

Игру начали без разведки, особенно в первом периоде чувствовалось преимущество тольяттинцев, которые закрепились у ворот гостей и такой вихрь атак, что, казалось, динамовцы спасовали. Первая шайба влетела в их ворота по... и они во втором периоде постарались не сбавить темпа. Но с середины второй двадцатиминутки ... динамовцы стали по... затем перехватили инициативу. И только блестящий бросок Емелина помог «Ладе» упрочить свои позиции — 2:0.

Случилось это на последней минуте второго периода. Ну а после перерыва тольяттинскую «Ладу» было просто не узнать. Динамовцы полностью овладели инициативой, и порой даже казалось, что их на льду больше, чем тольяттинцев. Собственно, повторилась та же ..., что и в матче бело-го... с «Трактором», когда ... пытались удержать ... счет и начали иг... от обороны. Эту непро... ошибку повторили, ...не. Сначала Яшин, ... стиле после оши... защитников «Лады» суме... счет — 2:2, а ...

...как о плохой традиции в играх «плей-офф». На последней секунде матча волжане восстановили равновесие после броска ... матча Виктор Якушев развел руками и показал, что шайба не засчитывается. В то же время он зафиксировал, что ворота сдвинуты, и назначил вбрасывание в зоне «Динамо». С решением арбитра не согласился главный тренер Геннадий Цыгуров и увел команду с поля. И вновь (в который уже раз!) видеозапись показала, что ворота были сдвинуты умышленно. Подождав положенные 30 секунд, динамовцы ушли с поля победителями, не вступая в игру.

С. ВОЛКОВ.

* * *

Итак, фактически матч был не доигран. Сразу после игры была собрана судейская комиссия с участием руководства МХЛ. Она и призвана была сказать свое решающее слово. Каково оно — мы сообщим в следующем номере газеты.

...тался верен своим словам и не принял участия в традиционных соревнованиях «Мастерс». В его отсутствие неожиданно победил француз Филипп д'Анкосс — 5 м 75 см. Далее места ... распределились: Григорий ...Штапович (оба — Казахстан) — 5 м 75 см; Игорь Транденков — 5 м 70 см; Радион Гатауллин (оба — Россия) — 5 м 70 см. Василий Бубка (Украина) и Жан Гальфьон (Франция) с результатом 5 м 60 см разделили 6—7-е места.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

АРХАНГЕЛЬСК. Шестерка финалистов Кубка России по хоккею с мячом сыграла матчи трех туров. Без потерь выступает лишь красногорский «Зоркий», который последовательно переиграл «Родину» — 8:5, екатеринбургский СКА — 3:2 и «Строитель» — 5:3. На очко меньше у хозяев льда, местного «Водника», потерявшего его во встрече с «Сибсельмашем» — 6:6. Результаты других игр таковы: «Водник» — «Строитель» — 3:1, СКА — «Сибсельмаш» — 6:6, «Водник» — «Родина» — 6:1, «Сибсельмаш» — «Родина» — 2:5, СКА — «Строитель» — 4:3.

ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША

	В	Н	П	Р/М	О
«Зоркий»	3	0	0	16—10	6
«Водник»	2	1	0	15—8	5
СКА (Е)	1	1	1	12—12	3
«Родина»	1	0	2	11—16	2
«Сибсельмаш»	0	2	1	4—17	2
«Строитель»	0	0	3	7—12	0

КОСИКИ КАРАТЭ

МОСКВА. В зале Центра развития косики каратэ прошел открытый чемпионат столицы среди взрослых. Этот стиль жесткого каратэ (но в шлемах и нагрудниках) привлек около 60 бойцов. Появились перспективные атлеты в Ногинске, Раменском, Долгопрудном. Особо отмечу москвича Игоря Мохначева. В свои 37 лет он показывает отменную технику. Кроме него победили москвич Алексей Иванов и Алексей Коротков (Раменское). Впереди у бойцов России международные турниры, а осенью чемпионат мира.

М. КРЫСИН,
президент Федерации косики каратэ России.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ШМИДЕН (Германия). Международный турнир, проходивший в этом немецком городе, принес победу в абсолютном первенстве белорусской гимнастке Татьяне Огрызко. Российская спортсменка Иннеса Гизикова стала третьей. У младших девушек первую-вторую ступеньки пьедестала почета заняли две Ольги из Минска — Гонтарь и Перепелица, опередившие болгарку Илиану Иванову.

В. ПИСАРЕВ.

КАРАТЭДО

САРАТОВ. Здесь прошел крупный турнир по каратэдо с участием 11 мужских и 6 женских команд. В командных соревнованиях победу одержали хозяева и спортсмены Дагестана...

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

С Евсеичем — даже в разведку

— Боюсь, что курьезного эпизода, связанного с Мышаловым, и не припомню,— сказал Константин Бесков и развел руки в стороны.— Может быть, потому что человек он тактичный и обходительный? И еще — надежный.

— Мы только что вернулись с товарищеского матча сборной,— говорит Никита Симонян,— так представьте себе, с руководством ребята прощались теплым пожатием рук, а с Евсеичем — поцелуями. Это ли не свидетельство уважения и любви к нему?

Вчера НИИ «Медицинский музей» осуществил под свою крышей беспрецедентную акцию — вручение нового приза «Врач команды» лучшему футбольному медику. Им признан был доктор московского «Динамо» и национальной сборной Савелий Мышалов.

Приз вручил главный редактор новой газеты «Медицина сегодня» Виталий Козлов.

А. ЗАВГОРОДНИЙ.

Люди, которые уходят от нас

В возрасте 68 лет скончался известный футбольный арбитр, судья международной категории Тофик Бахрамов, обладатель «Золотого свистка». Он более трех десятилетий возглавлял судейскую коллегию Федерации футбола Азербайджана.

Пересела со стула в кресло

Нана Иосилиани — победительница завершившегося недавно в Монте-Карло финального матча претенденток за мировую шахматную корону пересела со стула за шахматной доской с кресла редактора. Она возглавила коллектив редакции газеты Шахматной ассоциации вузов Грузии «Гамбит». Кстати, она стала владелицей вечного счета в банке, ...ившем призовой «Индустриябанк», ко...

Не забыт ветеран

...ых лет футбольный обозре... Иванович Леонтьев является чле... Вечную красно-белую форму он надел в 1911 году в Днепропетровске, а через пять лет был приглашен в московский «Спартак», с которым дважды выигрывал Кубок страны и столько же раз — бронзовые медали.

Об этом Алексей Иванович вспоминал вчера на вечере, посвященном его 75-летию и организованном фондом «Спартак» имени братьев Старостиных. Первый вице-президент фонда Евгений Ловчев поздравил юбиляра и вручил ему на праздничные расходы кругленькую сумму. Леонтьев, кроме того, оказался в списке десяти спартаковцев, которым фонд будет платить ежемесячные стипендии.

Г. СОКОЛОВ.

Китайцы улыбаются, но что-то задумали

Гимнасты из 25 стран мира примут участие в 21-м международном турнире по спортивной гимнастике «Звезды мира-93», который пройдет 27 и 28 марта в Москве. Об этом заявил на пресс-конференции президент Федерации гимнастики России Леонид Аркаев.

На турнире сборная России будет представлена такими ... на Вандышева (Владивосток).

— Этот турнир вызывает интерес не только у спортсменов и тренеров, но и у специалистов,— сказал Аркаев.— Дело в том, что в нынешнем году изменились правила судейства: для того чтобы получить на соревнованиях 10 баллов, гимнастам нужно выполнить 10 элементов высшей сложности.

в следующем номере газеты.

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

С Евсеичем — даже в разведку

— Бьюсь, что курьезного эпизода, связанного с Мышалов[ым], не вспомнит, — вздохнул Константин Бесков и развел руки в стороны. — Может быть, потому что человек он тактичный и обходительный? И еще — надежный.

— Мы только что вернулись с товарищеского матча [...] — Тем представителям [...] с Евсеичем — видеть.

ли не свидетельство уважения и любви к нему?

Вчера ИНИ «Мат[...] музей» осуществил под своей крышей беспрецедентную акцию — вручение нового приза «Врач команды» лучшему футбольному медику. Им признан был доктор м[...] «Динамо» и национальной [...] ной Савелий Мышалов.

Приз вручил главный [...] тор новой газеты «[...] сегодня» Виталий Коз[...]

А. ЗАВГОРОДНИЙ.

Не забыт ветеран

Без малого полвека из 75 прожитых лет футбольный обозреватель нашей газеты Алексей Иванович Леонтьев является членом спартаковского братства. Впервые красно-белую форму он надел в 1935 году в Днепропетровске, а через пять лет был приглашен в московский «Спартак», с которым дважды выигрывал Кубок страны и столько же раз — бронзовые медали.

[...] Алексей Иванович вспоминал вчера на вечере, по[...] его 75-летию и организованном фондом «Спартак» [...] Старостиных. Первый вице-президент фонда [...] равил юбиляра и вручил ему на праздничную сумму. Леонтьев, кроме того, [...] спартаковцев, которым фонд будет выплачивать стипендии.

Г. СОКОЛОВ.

Люди, которые уходят от нас

В возрасте 68 лет скончался известный футбольный арбитр, судья международной категории Тофик Бахрамов, обладатель «Золотого свистка». Он более трех десятилетий [...] возглавлял судейскую ко[...] Федерации футбола Азербайджана.

Пересела со стула в кресло

Нана Иосилиани — победительница завершившегося недавно в Монте-Карло финального матча претенденток за мировую шахматную корону пересела со стула за шахматной доской в кресло редактора. Она возглавила коллектив редакции газеты [...] Кроме того, она стала владелицей вечного счета в банке. Такую инициативу проявил «Индустриябанк», который и сделал первый взнос в размере ста тысяч рублей. Все поступившие средства пойдут на подготовку к предстоящему финальному матчу, с [...] Остается добавить что Нана Иосилиани — [...] республиканской [...]

Д. ДАВИТАШВИЛИ, наш корр. в Грузии.

Китайцы улыбаются, но что-то задумали

Гимнасты из 25 стран мира примут участие в 21-м международном турнире по спортивной гимнастике «Звезды мира-93», который пройдет 27 и 28 марта в Москве. Об этом заявил на пресс-конференции президент Федерации гимнастики России Леонид Аркаев.

На турнире сборная России [...] такими спортсменами: Алексей Немов (Тольятти), Дмитрий Карбаненко (Москва), Дмитрий Василенко (Черкесск), Александр Колыканов (Воронеж), Евгений Шабаев (Москва), Евгений Жуков (Челябинск), Оксана Фабричнова (Москва), Наталья Боброва (Новосибирск), Дина Кочеткова (Москва), Екатерина Вандышева (Владивосток).

— Этот турнир вызывает интерес не только у спортсменов и тренеров, но и у специалистов,— сказал Аркаев.— Дело в том, что в нынешнем году изменились правила судейства: для того чтобы получить на соревнованиях 10 баллов, гимнастам нужно выполнить 10 элементов высшей сложности. Главными соперниками российских гимнастов на турнире будут мужские сборные команды Китая и Японии, а у женщин — сборные Румынии и Украины. [...] хорошей подготовки к предстоящему чемпионату мира, который пройдет с 13 по 18 апреля в Англии.

ТО, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ВАШЕЙ ФИРМЫ

Продается журнал с [...] достоверением прав учредителя, издателя и редакции с [...] Периодичность, регистрационный [...]

Тел. (095) 925 85 72, [...]

Не густо, но кое-что...

70 целевых стипендий спортсменам Тольятти — чемпионам мира, Европы и Олимпийских игр — учредил Малый совет города. Их размер установлен в два минимальных оклада.

С. ВОЛКОВ, наш корр. в Поволжье.

Нокаут с летальным исходом

Как выясняется, кикбоксинг чуть менее безобиден, чем, скажем, бильярд. Трагически завершилась встреча за звание чемпиона Евразии, пояса, одной из профессиональных лиг в полулегком весе, проходившая в Вильнюсе с призовым фондом около тысячи долларов. Меньше чем за минуту до конца 12-го раунда Александр Алиев из Челябинска отправил в глубокий нокаут литовского файтера Аркадия Литаинского.

Врачи констатировали коматозное состояние. А ведь еще в 11-м раунде после двух нокдаунов рефери В. Цыркашин из Минска не решился прекратить поединок... В больнице спортсмен пришел в себя. И все-таки кровоизлияние в мозг оказалось роковым — спасти жизнь не удалось.

ВИЛЬНЮС. В. ПЕТРОВ.

«Водник»	2	1	0	15—8	5
СКА (Е)	1	1	1	12—12	3
«Родина»	1	0	2	11—16	2
«Сибсельмаш»	0	2	1	13—17	1
«Строитель»	0	0	3	7—12	0

КОСИКИ КАРАТЭ

МОСКВА. В зале Центра развития косики каратэ прошел открытый чемпионат столицы среди взрослых. Этот стиль жесткого карате (но в шлемах и нагрудниках) привлек около 60 бойцов. Появились перспективные атлеты в Ногинске, Раменском, Долгопрудном. Особо отмечу москвича Игоря Мохначева. В свои 37 лет он показывает отменную технику. Кроме него победили москвич Алексей Иванов и Алексей Коротков (Раменское). Впереди у бойцов России международные турниры, а осенью чемпионат мира.

М. КРЫСИН,
президент Федерации косики каратэ России.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ШМИДЕН (Германия). Международный турнир, проходивший в этом немецком городе, принес победу в абсолютном первенстве белорусской гимнастке Татьяне Огрызко. Российская спортсменка Инеса Гизикова стала третьей. У младших девушек первую-вторую ступеньки пьедестала почета заняли две Ольги из Минска — Гонтарь и Перепелица, опередившие болгарку Илиану Иванову.

В. ПИСАРЕВ.

КАРАТЭДО

САРАТОВ. Здесь прошел крупный турнир по каратэдо с участием 11 мужских и 6 женских команд. В командных соревнованиях победу одержали хозяева и спортсмены Дагестана. В личных состязаниях лучшими были Владимир Малышев из Пензы и Лариса Коротунова из Саратова.

БАСКЕТБОЛ

Чемпионат России. Мужчины. Матчи за 5—8-е места. «Красный котельщик» (Таганрог) — «Динамо» (Новосибирск) — 91 : 73; «Динамо-Микродин» (Москва) — «Байкал-НВС» (Иркутск) — 80 : 97; «Динамо-Микродин» — «Красный котельщик» — 93 : 73; «Динамо» (Но) — «Байкал-НВС» — 84 : 71.

МАДРИД. Баскетболистки испанского клуба «Дориа» из Валенсии стали обладательницами Кубка европейских чемпионов, выиграв в финале у итальянского «Комо» 60 : 58 (29 : 27 55 : 55).

Во встрече за третье место спортсменки «Шалле» (Франция) выиграли у «Рузомберока» из Словении — 72 : 64.

В «Шалле» выделилась Инна Худашова из Волгограда и москвичка Ольга Сухарина, [...]

Учитесь властвовать собой

В письмах клуба «Белых ворон», которые вы публикуете, встречаются послания и от больных людей. Я хотел бы помочь им. Может быть, мое письмо сыграет положительную роль в борьбе с недугами.

14 августа прошлого года в «Советском спорте» была опубликована статья «Соблазны и причуды императрицы». Я выписал из нее следующие строчки. Сила душевной энергии напрямую связана с физической выносливостью. Чувства и желания слабого человека как бы приглушены или вообще принимают патологическую направленность. Ничто так не укрепляет волю человека, как победы над собственными слабостями.

В детстве Екатерина перенесла тяжелую болезнь позвоночника. Благодаря занятиям физической культуры и, конечно, лечению она добилась потом больших жизненных успехов. Она не родилась наследницей престола, но сумела стать императрицей. Тридцать четыре года управляла своенравным дворянством России. Будь Екатерина слабой, болезненной женщиной, ее жизненные успехи были бы невозможны.

Вторая статья, о которой я хотел бы сказать, была опубликована в газете «Волгоградская правда» 9 августа. Она называлась «Животворящая сила». Поскольку не все смогут ее найти, я сделал выписку из этой статьи более подробно.

Существует такая, зависимость: слова, [illegible] тем или иным [illegible], стражают его [illegible]. Если в речи много [illegible], неуверенных слов, то по ним сразу узнаешь человека [illegible] такого. самого. А [illegible] в речи преобладают [illegible], динамичные слова, то и в [illegible] жизнь бьет [illegible].

Как-то по радио была передача о Георгии [illegible] Сытине, кандидате [illegible] наук, известном [illegible]ле. Все мы знаем, что слово может ранить, [illegible] отчаяние, вызвать [illegible]. Согласны. Но оно способно также поддержать человека, утешить, залечить душевные раны. Это для нас привычно и никого не удивляет. Но вот появляется метод словесного воздействия на человека, который лечит не только душу, но и тело.

Все основано на учении нашего физиолога И. П. Павлова о речи как второй сигнальной системе и ее связи с подсознанием человека, управляющим физиологическими процессами в организме.

Никого из нас в общем-то не удивляет то, что мать, больная туберкулезом, можно сказать, обреченная на смерть, говорит: «Нет, мне умирать нельзя, пока дочь на ноги не поставлю». И [illegible] выздоравливает. О таких случаях мы слышали неоднократно.

Г. Н. Сытиным был разработан научный метод составления [illegible] словесных тестов, оказывающих целенаправленное воздействие на организм. Он получил названия метода словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека—СОЭВУС (*метод психокоррекции*). А познакомиться с исцеляющими психологическими настроями против самых разных заболеваний можно в книге Г. Н. Сытина «Животворящая сила» из серии «Помоги себе сам».

Дело в том, что Сытин в свое время помог себе сам вернуться к живым и здоровым людям. В годы войны он был тяжело ранен. Последствия ранения: ограниченная подвижность, ухудшение памяти. Инвалид в двадцать с небольшим лет. В 1944 году демобилизованный из армии инвалид Георгий Сытин начал вырабатывать свои лечебные тесты-настрои. Конечно, он обладал огромной волей, тринадцать лет работал над собой и, пройдя в 1957 году медкомиссию, был признан к строевой службе без ограничений. А потом уже началась работа над выработкой тестов, апробирование их в научных институтах и больницах. Метод Г. Сытина не раз проверялся Минздравом СССР, Институтом биофизики АМН, НИИ судебной психиатрии им. В. Н. Сербского. Он признан эффективным и состоятельным, был успешно использован для реабилитации больных, пострадавших в результате чернобыльской аварии.

Метод совершенно безвреден и может применяться в домашних условиях.

Во многих письмах содержатся рассказы о сложных, неоднозначных конфликтах в семьях, нервных заболеваниях на этой почве. Масса бед происходит от того, что мы совершенно не можем управлять собой, саморегулировать свое настроение. Почитайте книгу Г. Сытина. Это путь к себе, к своей воле, нравственному и физическому здоровью.

Н. СМЕТАНИН.

ВОЛГОГРАД.

ЗАСЕДАНИЕ 137-е

ЗДОРОВЬЕ — В СИЛЬНЫХ МЫШЦАХ

Итак, очередное заседание перед вами. И пусть вас не удивляет: в нем есть повторы. Но так уж получилось, что в почте недели много писем о системе Порфирия Иванова и о методах саморегуляции. Впрочем, это то, что нам всем сейчас нужно.

Решил написать, потому что думаю, может, мои рассуждения помогут некоторым людям в борьбе с такой коварной болезнью, как диабет.

Сам я болею сахарным диабетом уже два года. Работал тренером по культуризму, двукратный чемпион Алтайского края по этому виду спорта.

Жизнь моя, конечно, круто изменилась. Инъекция инсулина два раза в день сильно повлияли на мою работоспособность, но тренировка я не бросил. После больницы сразу начал заниматься в своем клубе. Ожил. Поначалу — с легкими отягощениями, на блоках. Чувствую, что мышцы реагируют хорошо на нагрузки, давление всегда 120/80. О работе с большими весами говорить пока рано. Знакомые утверждают, что я хорошо выгляжу, как вполне здоровый человек. Это главное. Я убедился: спорт — хорошее средство противостоять диабету.

Согласен с врачом 1-го Московского врачебно-физкультурного диспансера Львом Марковым, что тренировки должны быть дозированными и лучше раздельными по дням. Я тренируюсь 4 раза в неделю по 2 часа.

Так что советую заниматься культуризмом. И будете здоровы, как я.

Н. ГРИНЬ,
директор объединения «Атлетик-сервис».

БАРНАУЛ.

Рецепт с сывороткой

[illegible]

ОТЗОВИТЕСЬ!

В мае 1991 года [illegible] травму [illegible] 10 [illegible]. Цели [illegible] не [illegible]. [illegible] в [illegible]. [illegible] врачи сказали, что [illegible] она будет работать [illegible] никаких сдвигов.

Может, кто-[illegible] «[illegible]ом» знает, как [illegible] коленный сустав. [illegible] от [illegible].

Адрес: 349630 Луганская [illegible], Беловодский р-н, с. Ев[illegible], ул. Ворошилова, д. 6 [illegible] Тяченко Николаю.

* * *

[illegible] бабушка страдает [illegible] болезнью. [illegible] она перенесла опер[illegible]. Врачи говорят, что [illegible] осталось уже [illegible]. [illegible] хоть еще [illegible] жила.

[illegible]ак добрые отзовитесь, [illegible] жить или прожить [illegible].

Адрес: 660130 г. Красноярск. До востребования. Казановской В. М.

* * *

Мне 20 лет. С увлечением [illegible] выпуски «ЗОЖ». «48 [illegible], которого часто за[illegible] разговаться о [illegible] и духовном развитии.

Пока все нормально: бегаю, качаюсь. Но два недуга просто выбивают меня из «колеи». Это близорукость и косоглазие.

Очень прошу вас: напишите мне, что делать, как избавиться от этих недугов.

Адрес: 420101, г. Казань, ул. Академика Парина, д. 4, кв. 67, Тамариновой О. В.

* * *

Читаю ваши заседания, где все пронизано человеческой добротой и болью. Вот и я решила написать о своей тете.

Ей 44 года. Она инвалид с детства (I группа). Читает много газет, журналов, с удовольствием слушает хорошую музыку, вышивает.

Всю свою жизнь она жила с мамой, но вот совсем недавно, в ноябре, случилось большое несчастье — ее не стало. И осталась тетя одна. Я как могу отвлекаю ее от этого горя, от одиночества. Но больше я все равно пять не могу, при всем своем желании.

Может, среди вас найдется добрая душа, которая напишет ей доброе слово, поддержит ее в такое горькое и тяжелое время. Может, среди вас она обретет верных друзей, с которыми ей будет немного легче перенести свое одиночество. Отзовитесь, добрые люди!

Адрес: 632373, Новосибирская обл., Куйбышевский р-н, Михайловский с/х, Ферма 4 Власовой Любови.

Итак, очередное заседание перед вами. И пусть вас не удивляет: в нем есть повторы. Но так уж получилось, что в почте недели много писем о системе Порфирия Иванова и о методах саморегуляции. Впрочем, это то, что нам всем сейчас нужно.

года. Работал тренером по культуризму, двукратный чемпион Алтайского края по этому виду спорта.

Жизнь моя, конечно, круто изменилась. Инъекции инсулина два раза в день сильно повлияли на мою работоспособность, но тренировки я не бросил. После больницы сразу начал заниматься в своем клубе. Ожил. Поначалу — с легкими отягощениями, на блоках. Чувствую, что мышцы реагируют хорошо на нагрузки, давление всегда 120/80. О работе

Согласен с врачом 1-го Московского врачебно-физкультурного диспансера Львом Марковым, что тренировки должны быть дозированными и лучше раздельными по дням. Я тренируюсь 4 раза в неделю по 2 часа.

Так что советую заниматься культуризмом. И будете здоровы, как я.

Н. ГРИНЬ,
директор объединения
«Атлетик-сорайс».

БАРНАУЛ.

Рецепт с сывороткой

Много людей страдает от камней в почках. Врачи назначают лечение, но если камни большие, то операция неизбежна.

Один добрый человек подсказал мне рецепт дробления камней, когда моя дочь была уже направлена на операцию (*у нее были обнаружены камни 13—15 мм*). *После того как она выпила три порции этого* [illegible] уменьшились на 6—7 мм.

Вот этот рецепт. Налейте молоко в трехлитровую стеклянную посуду и поставьте в теплое место, чтобы оно прокисло. После этого банку поместите в кастрюлю с водой, а на дно положите тряпочку, для того чтобы банка не лопнула, когда поставите кастрюлю на огонь. Вода закипит, всплывет творог. Вылейте его в марлевый мешочек. В остывшую сыворотку положите три свежих яйца. Поставьте в теплое место на 10 дней. После этого выньте эти яйца (скорлупа уже будет [illegible]), разбейте оболочку-пленку, добавьте 300 г натурального меда, взбалтайте мед с яйцами, вылейте в баночку с сывороткой и поставьте в холодильник на сутки. После этого пейте по полстакана натощак утром и вечером перед сном. Сразу же начните готовить новую порцию, а может быть, и две — все зависит от вашего состояния здоровья и от величины камней.

Эту смесь нужно хранить в холодильнике, но перед тем как выпить, налить ее в стакан и подержать при комнатной температуре. Способ верный.

Два года читаю вторую страницу «Советского спорта». Муж выписывает эту газету ради спорта, а меня заинтересовала именно вторая страничка, где выпуски «ЗОЖ», «48 часов», клуб «Белых ворон».

Я сама к последним пока не отношусь. У меня избыточный вес. Возраст 63 года. Много болячек. И самое страшное — это рожа живота. Кто испытал ее на себе, тот знает, что это за коварная болезнь. Начинается с озноба, поднимается температура до 40 градусов, повышается давление, тошнота, рвота. Приезжает «скорая» и лишь забирает в инфекционное отделение.

Если вам что-то известно по поводу лечения этого заболевания, откликнитесь, пожалуйста.

Адрес: 278100, Молдова, г. Бендеры, 3, ул. Мира, д. 2. Задорожной Марии Федоровне.

Пусть смеются

Мое письмо адресовано тем, кто стремится стать [illegible]ороной» и еще только примеривается к новому оперению.

Вот уже третий год занимаюсь естественными методами оздоровления. Однажды услышала, как про меня сказали, что я пачинская дурочка (живу в селе Пача). Посмеялась над этим. До сих пор смеюсь. А написать решила вот почему.

Путь естественного оздоровления очень длинный и трудный. Он требует от человека веры в самоисцеляющую силу природы, огромного терпения и понимания, что никто не может сделать тебя истинно здоровым и счастливым.

Начала с освоения метода Бутейко. Меня ошеломили результаты! Статья Н. Семеновой «Сверхмарафон и себе» (журнал «Природа и человек» № 10 1986 год) просто потрясла меня. Я поняла, что во всех своих болезнях и болезнях своих детей виновата я сама по глубокому своему невежеству.

Сейчас для меня основа — раздельное питание, схема шагов очистки организма от шлаков и образ жизни по Семеновой.

Много читала о системах Порфирия Иванова, Александра Дерябина, Александры Стрельниковой, Галины Шаталовой. Суть их одна: единение с природой, освобождение от шлаков, оздоровление тела и души.

Теперь, когда у меня накоплен небольшой опыт, хочу поделиться главным, что я поняла. Заниматься можно по любой системе или сочетать, дополняя их. Главное — заниматься! Полное оздоровление идет медленно. И только через год-другой можно сказать, что фундамент здоровья в организме заложен.

Очищение от шлаков проходит болезненно, подчас бывают обострения. Но надо набраться мужества и не бросать занятий, не пугаться, а помогать организму природными средствами. Помните: чем слабее здоровье, тем болезненнее чистка.

И еще. Занимайтесь терпеливо, регулярно, не изнуряя себя. Все должно доставлять радость: и бег, и обливание, и гимнастика.

Если вы вдруг почувствовали, что вам это занятие осточертело, дайте себе отдых — не допускайте накопления усталости. Такая разрядка предотвратит психический и чисто срыв. Ведь не только физически, но и психологически очень трудно перестроиться — мешают стереотипы. У меня до сих пор хоть и редко, но бывают тупиковые состояния. И знаете, что мне помогает встряхнуться и с новыми силами стать «дурочкой»? Это вторая страница «Советского спорта».

Влюблена в Семенову и в ее дело. С семеновских курсов привезла ее лекции, размножила для групп здоровья. Порядка десяти экземпляров у меня осталось, и если кто-то интересуется питанием Семеновой, то я могла бы выслать копии напечатанным [illegible] — они стоят от 10 до 40 рублей.

Адрес: 652033, Кемеровская обл., [illegible]

«КАКОЕ ОНО МОРЕ?»

30 октября прошлого года [illegible] прочитала письмо П. [illegible]ошкиной «Какое оно, море?» Я тоже мечтаю показать своей 6-летней дочке [illegible].

Мы — я, муж, дочь — живем в средней полосе России. Места красивые. Работаю в детской библиотеке. Мне 30 лет.

Буду благодарна и рада, если кто-то откликнется на мое письмо.

Адрес: 433130, Ульяновская обл., р. п. Майна, ул. Матросова, д. 12 «Б», кв. 2. Тыриной Зое.

МЕЖДУ НАМИ, МОРЖАМИ

Зимой 1991 года я начал закаливание. Хочу теперь купаться в ледяной воде. Но как начать?

Адрес: 155710, Ивановская обл., пос. Савино, ул. Коммунальная, д. 50. Юсову Владимиру.

* * *

Мне 40 лет. Веду здоровый образ жизни по системам П. Иванова, Г. Шелтона, И. Брэгга.

Хочу дать совет тем, кто боится холодной воды. Начните с обливания. С ведра воды, но не просто холодной, а — ледяной. Эффект внутренним жаром. Организм лучше реагирует на ледяную воду.

Адрес: 454085, г. Челябинск, ул. Арченко, д. 7 «Б», кв. 54. Таваковой Лидии Ивановне.

ЕСЛИ НЕТ ПЧЕЛ...

После того, как было опубликовано мое письмо 2 октября прошлого года, я получил много откликов. Огромное спасибо всем, кто написал мне.

В письме я сообщил о лечении ревматизма. Сейчас хочу поделиться рецептами лечения подагры.

Самый лучший способ лечения этого заболевания — укусы пчел. Но можно лечить и следующим способом: растопите свежее несоленое сливочное масло. Когда оно начнет закипать, снимите пену и добавьте столько же винного спирта. Оставшаяся масса — лучшее лечебное средство против подагры, но только при условии, что втирание в пораженные места надо производить вблизи огня: у камина, у костра, у печки.

Буду рад, если кто-то из «белых ворон» поделится другими рецептами.

Адрес: 663031, Ка[illegible]

Газету выписываю [illegible] и я [illegible] не расстаюсь с ней.

Вторую страницу всегда читаю с большим интересом. Здесь много полезного и интересного. Прочитанным всегда делюсь с друзьями и знакомыми.

Целиком поддерживаю статью в газете от 4 декабря 1991 года «И топинамбур в придачу» С. Кузнецовой из Томска.

У меня есть возможность [illegible] посадочный материал топинамбура. Просьба [illegible] прислать конверт с обратным адресом.

Адрес: 260310, Житомирская обл., г. Малин, ул. Базарная, д. 18. Лубчинскому Борису Петровичу.

* * *

Мне 19 лет. Никогда серьезно к физкультуре не относилась. Теперь считаю, что жизнь без этого не имеет перспективы. С огромным удовольствием взялась бы за дело, да не знаю, с чего начинать.

Несколько раз пыталась сдвинуться с мертвой точки, но ничего из этого не вышло.

Постоянно читаю письма «белых ворон» и посоветуюсь этими людьми. Помогите и мне советом и пожеланиями. Было бы очень интересно узнать, с чего вы начинали свой путь к здоровью. Буду от души благодарна всем, кто мне напишет.

Адрес: 347545, Ростовская обл., г. Пролетарск, ул. Фрунзе, д. 20, Людмиле.

* * *

11 сентября 1991 года в клубе «Белых ворон» было опубликовано мое письмо под заголовком «Надежда только на вас». Я получила более 1000 откликов, и письма еще продолжают приходить. Мы с сынишкой сердечно благодарим всех, кто поддержал нас в трудную минуту, кто прислал рецепты, травы и даже лекарства для моего малыша.

Низкий вам поклон, дорогие, добрые люди.

Всем, кто нам написал, мы обязательно ответим: сразу не успеваем.

ЛЕНА И СЕРЕЖА.
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ.

* * *

Мне 27 лет. Я, наверное, самый несчастный человек в мире. Я инвалид I группы. На дворе передвигаюсь на коляске дочка на коленях.

Хотелось бы иметь с кем-нибудь переписку. Я в отчаянии. Мне страшно жить.

Никто не сумеет понять меня, кроме тех, кто пережил такое. Ведь родители два века со мною не будут жить. Что затем они нам дали?

Напишите, кто хочет [illegible] со мною.

Начала с освоения метода Бутейко. Меня ошеломили результаты! Статья Н. Семеновой «Сверхмарафон к себе» («Природа и человек» № 10 1986 год) просто [illegible] меня. Я поняла, что во всех своих болезнях и болезнях детей виновата я сама по глубокому своему невежеству.

Сейчас для меня основа — раздельное питание, схема шагов очистки организма от шлаков и образ жизни по Семеновой.

Много читала о системах Порфирия Иванова, Александра Дерябина, Александры Стрельниковой, Галины Шаталовой. Суть их одна: единение с природой, освобождение от шлаков, оздоровление тела и души.

Теперь, когда у меня накоплен небольшой опыт, хочу поделиться главным, что я поняла. Заниматься можно по любой системе или сочетать, дополняя их. Главное — заниматься! Полное оздоровление идет медленно. И только через год-другой можно сказать, что фундамент здоровья в организме заложен.

Очищение от шлаков проходит болезненно, подчас бывают обострения. Но надо набраться мужества и не бросать занятий, не пугаться, а помогать организму природными средствами. Помните: чем слабее здоровье, тем болезненнее чистка.

И еще. Занимайтесь терпеливо, регулярно, не изнуряя себя. Все должно доставлять радость: и бег, и обливанье, и гимнастика.

Если вы вдруг почувствовали, что вам это захотелось бросить, дайте себе отдых — не допускайте накопления усталости. Такая разрядка предотвратит психический и нервный срыв. Ведь не только физически, но и психологически очень трудно перестроиться — мешают стереотипы. У меня до сих пор хоть и редко, но бывают тупиковые состояния. И зачастую, что мне помогает встряхнуться и с новыми силами стать [illegible]. Это вторая страница «Советского спорта».

Влюблена в Семенову и в ее дело. С семеновских курсов привезла ее лекции, размножила для групп здоровья. Порядка десяти экземпляров у меня осталось, и если кто-то интересуется питанием Семеновой, то я могла бы выслать копии наложенным платежом — они стоят от 10 до 40 рублей.

Адрес: 652033, Кемеровская обл., Яшкинский р-н, с. Пача: Трухиной Екатерине Петровне.

Мне 30 лет.

Буду благодарна и рада, если кто-то откликнется на мое письмо.

Адрес: 433130, Ульяновская обл., р. п. Майна, ул. Мотросова, д. 12 «Б», кв. 9. Тыриной Зое.

МЕЖДУ НАМИ, МОРЖАМИ

Зимой 1991 года я начал закаливание. Хочу теперь купаться в ледяной воде. Но как начать?

Адрес: 155710, Ивановская обл., пос. Савино, ул. Коммунальная, д. 50. Юсову Владимиру.

* * *

Мне 40 лет. Веду здоровый образ жизни по системам И. Иванова, Г. Шелтона, Н. Брэгга.

Хочу дать совет тем, кто [illegible] холодной водой. Начните с облевания. С ведра воды, но не просто холодной, а — ледяной. Эффект поразителен — буквально через секунды тебя обдает

[illegible] ромное спасибо всем, [illegible] написал мне.

В письме я сообщил о [illegible] лечении ревматизма. Сейчас [illegible] хочу поделиться рецептом [illegible] подагры.

Самый лучший способ [illegible] чения этого заболевания — укусы пчел. Но можно лечить и следующим способом: растолите свежее не [illegible] соленое сливочное [illegible] масло. Когда оно начнет закипать, снимите пену и добавьте столько же винного спирта. Оставшаяся масса — лучшее лечебное средство при подагры, но только при условии, что втирание в пораженные места надо производить вблизи огня: у камина, у костра, у печки.

Буду рад, если кто-то из «белых ворон» поделится [illegible] другими [illegible] рецептами.

Адрес: 663031, Красноярский край, Емельяновский р-н, с. Талое, ул. Центральная, д. 7. Скорых Евгению.

11 сентября 1991 года в газете «Белых ворон» было опубликовано мое письмо под заголовком «Надежда только на вас». Я получила более 1000 откликов, и письма еще продолжают приходить. Мы с сынишкой сердечно благодарим всех, кто поддержал нас в трудную минуту, кто прислал рецепты, травы и даже лекарства для моего малыша.

Низкий вам поклон, добрые люди.

Всем, кто нам написал, мы обязательно ответим: сразу не успеваем.

ЛЕНА И СЕРЕЖА
МИНЕРАЛЬНЫЕ [illegible]

* * *

Мне 27 лет. Я [illegible] самый несчастный [illegible] на свете. Я инвалид I группы. [illegible] На [illegible] Хочется [illegible] Мне отрезали [illegible] Никто не сумеет [illegible], кроме тех, кто [illegible] такое. Ведь [illegible] со мной [illegible] Сидят [illegible] Что делать дом [illegible]

Напишите, кто хочет переписываться со мной. Жду [illegible] ответа.

Адрес: 222047, Минская обл., Молодечно р-н, п/о Звостровичье, д. Староселье. Лонгиным С. Н.

Два письма про «Детку»

Живя по «Детке», заметила, что краснее становятся волосы, а общий оздоровительный эффект ни с чем не сравним. Так что у кого есть проблемы с шевелюрой, советую: не упускайте шанс! Начинайте осваивать «Детку» смело и живите по ней. Тогда ни один волос не упадет с вашей головы!

«Детка» — чудо. Говорю это всем, но внимают единицы. Видимо, инстинкт самосохранения у нас здорово притупился.

Я сама узнала о «Детке» лишь два года назад из газеты «Советский спорт» и сразу же поняла, что это то, что я давно так ищу. Зимой вышла на снег босиком. Начала обливаться из ведра в ванной и [illegible] холодала [illegible] регулярно. Сейчас стараюсь выполнять все пункты этой системы.

Вместо-то дело — выйти босиком на снег, попросить здоровья и вылить ведро холодной воды на голову. Испытайте! И у вас тоже каждый вечер будет маленьким праздником. А в субботу просто не заходите на кухню. С «Деткой» и рынок не страшен. 42 часа в неделю, а в месяц 7 дней, а в год 2,5 месяца без пищи и воды. Это же просто прелесть. Все клетки организма скажут вам потом спасибо.

Сейчас уверена, что «Детка» — это путь к здоровью через Природу.

Мне 50 лет, но чувствую себя лучше, чем в тридцать.

Адрес: 492000, Усть-Каменогорск. Главпочтамт. До востребования. Предъявителю паспорта И-ОН № 523567

* * *

«Белой вороной» стала недавно. Вот уже год, как я мои дочери и внучка живем по системе Учителя — Порфирия Корнеевича Иванова.

Моей внучке 2 февраля исполнится два года. Она очень редко болеет благодаря закалке. Хотя родилась болезненной, с нервными заболеваниями. Обо мне и говорить нечего. В 45 лет чувствовала себя 90-летней старухой.

Так вот, когда родилась внучка, я уже знала про американскую систему. И тут же начала ставить ее на ножки 30 раз на столе. И так делала столько раз, сколько меняла пеленки. Спала она только на улице (у нас частный дом). В 6 месяцев заболела гриппом. Температура была выше 40. Врачи выписали лекарства, но после приема на ягодицах появилась сыпь. Тогда я начала поить ее настоем трав, медом, растирала тело водой с уксусом. Малышка поправилась.

Зимой даже при температуре минус 38 мы со старшей дочерью и внучкой стали ходить босиком по комнате и по снегу. Зимой выносная девочку [illegible] маленькой на улицу, шли с ней до ворот и обратно. Ей это нравилось. Но обливать ее пока не решаемся, хотя она с любопытством наблюдает, как это делаем мы.

Зимы у нас на Урале холодные, но внучка никогда не боится холода, просится сама на улицу, смеется. Перед сном стараюсь тоже выносить ее на улицу в любую погоду.

У нас своя баня. После того как я ее попарю, обязательно обливаю холодной водой из ковша. Даже когда появляется кашель, не кутаю, а по-прежнему выношу на улицу на 1—2 минутки. Просто на ночь пою ее чаем из малины и липового цвета, а утром — опять на улицу, и босиком ходим по комнате.

Кашель проходит без лекарств.

Летом она ходит в трусиках и босиком. Все время на улице. Домой идет только покушать.

Так что не прячьтесь от дождя, ветра, метели, холода. Выходите на улицу, дышите воздухом, ходите босиком. От этого станут здоровей ваши дети, да и вы сами. Раньше я занималась по разным системам, но вот «Детка», на мой взгляд, самая лучшая и как никакая другая подходит именно жителям России. Живу без лекарств вот уже год, а ведь раньше пила их ежедневно, особенно успокоительные. Здоровье окрепло.

Иногда, когда становится тяжело, выхожу на улицу, глубоко дышу, хожу по земле или по снегу босиком, и через несколько минут становится легко, радостно на душе.

Адрес: [illegible], Башкирия.

Сибирский спорт

29 января 1992 г.
СРЕДА
№ 19 (13390)
Цена 1 руб

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

УКАЗ

...нта Российской Федерации

...Е РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ...ЙСКИМ ИГРАМ 1992 ГОДА

...ми целя..., связанные с подго... товкой российских спортсменов к Олимпийским играм 1992 го... да.

2. Освободить в 1992 году Комитет по содействию олимпийскому движению при Правительстве Российской Федерации и Всероссийский олимпийский комитет от оплаты таможенных пошлин и экспортно-импортных налогов на предметы необходимые для обеспечения подготовки и участия российских спортсменов в Олимпийских играх 1992 года.

3. Рекомендовать органам государственной власти и управления при разработке и реализации программ разгосударствления и приватизации устанавливать порядок и условия перевода физкультурно-спортивных сооружений и иных учреждений социальной сферы, находящихся в государственной собственности, в собственность субъектов Российской Федерации, муниципальных органов, трудовых коллективов и спортивных обществ.

4. Поручить министерствам и ведомствам Российской Федерации, Советам Министров республик в составе Российской Федерации, исполнительным органам власти краев и областей, городов Москвы и Санкт-Петербурга оказывать Комитету по содействию олимпийскому движению при Правительстве Российской Федерации всемерную помощь в работе по осуществлению программы по подготовке российских спортсменов к Олимпийским играм 1992 года.

5. Организацию подготовки и участия российских спортсменов в Олимпийских играх 1992 года возложить на Комитет по содействию олимпийскому движению при Правительстве Российской Федерации.

Президент
Российской Федерации
Б. ЕЛЬЦИН

Москва, Кремль
20 января 1992 года

...СТАЛОСЬ

Все новости

ДОСТОЙНЫЕ ВНИМАНИЯ

● ВИЗА В БАРСЕЛОНУ. Спонсор Олимпийских игр в Барселоне фирма «Виза интернэшнл» пригласила журналистов с Кубы в один из московских гостиниц «Метрополь». Гвоздем «сборной программы» стало представление художественной гимнастки Ларисы Лукиной, победительницы в конкурсе на право участвовать в Барселоне. Москвичке в этих играх предстоит перейти из величайшего спортивного единоборства, олимпийского, сразу в мир бизнеса. Все расходы по поездке взяла на себя «Виза интернэшнл». Кроме Ларисы на Играх будут работать еще шесть (отобранные также на конкурсной основе) из Великобритании, Франции, Испании и Германии.

● ОЛИМПИЙСКИЕ ОРИЕНТИРЫ. Нет, не случайно местом проведения очередного чемпионата мира по спортивному ориентированию избран Альпбах. Организаторы очень надеются, что их вид спорта понравится руководителям МОК, а там, глядишь, и в олимпийскую программу его включат. В нынешнем чемпионате примут участие команды из 21 страны. В состав сборной СНГ, которая вчера отправилась во Францию, вошли И. Кудымов (Москва), В. Корнягин (Моск. обл.), В. Корчагин (Пермь), И. Бондарь (Екатеринбург), С. Рахимова (Москва), М. Колодочка (Челябинск), Г. Плотникова (Нижний Новгород) и В. Биленкевич (Краснодарск). Мужчинам предстоит старты на дистанциях 25 и 11,5 км, а также эстафетная гонка 4 х 15. Женщинам всего лишь дистанции 14 и 7,5 км, а затем эстафета 3 х 8,5.

● ДОКА НЕ ОТКРЫВАЮТ. Вопреки ожиданиям, очередной конгресс ИААФ, завершившийся недавно в Монте-Карло, не ...

Спортивная колонка на первой полосе

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

КРАСНОЯРСК. С сенсации начался здесь первый день международного турнира по хоккею с мячом (бенди) на призы Правительства России. Сборная команда Финляндии одержала убедительную победу над шведскими спортсменами — 9 : 2 (2 : 1).

В тот же день сборная Хакасии выиграла у команды Норвегии — 3 1 (3 : 1).

Результат третьего матча первого дня: сборная СНГ — сборная России — 6:2 (4:1).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. Лучший результат сезона в мире, и вместе с тем высшее достижение страны показала Наталья Артемова в беге на милю (1609 м) — 4.24,98. Она сделала это на Мемориале Виктора Алексеева, прошедшем на местном зимнем стадионе.

МОСКВА. Два рекорда СНГ было установлено на открытом Кубке города и оба на дистанции 300 м. Сначала отличилась Марина Шмонина из Ташкента — 36,87 (это третий результат в истории мировой легкой атлетики), а затем — воспитанник знаменитой школы Знаменских Дмитрий Головастов — 33,77.

ЛЬЕВЕН (ФРАНЦИЯ). Мы уже сообщали, что зимняя чемпионка мира в беге на 60 м Ирина Привалова пробежала дистанцию 200 м с новым европейским рекордом — 22,26. Второй здесь была Оксана Стеличева (22,97), третьей — Галина Мальчугина (23,05). Также весь пьедестал почета заняли наши спортсмены и в прыжках с шестом. У Сергея Бубки 5 м 90 см, у второго и третьего призеров Григория Егорова и Василия Бубки — по 5 м 80 см. Леонид Волошин праздновал победу в тройном прыжке (17 м 33 см), а Людмила Нарожиленко — в беге на 60 м с б — 7,82. Ее отрыв от второго призера Натальи Григорьевой составил 0,13 сек. Единственный, кто преодолел 8-метровый рубеж среди прыгунов в длину, оказался американец Льевелин Старкс, уступивший ли 5 м 07 см. Второе и третье места за Робертом Эммином (7 м 98 см) и Владимиром Очиным (7 м 96 см). В ходьбе на 3 км первой финишировала шведская спортсменка Мадделен Свенссон (12.14.01), а классифицировались еще Елена Николаева (12.30,62) и Наталья Сербиненко (12.35,84). Дистанцию в два раза меньше по уже бегом, у женщин выиграла Фредерик Квентин из Франции (4.12,80), а у мужчин Дитер Баумон (Германия) 3.39,25. В секторе для прыжков в высоту у мужчин сильнейшим оказался ... на Стефка Костадинова (2 м ... см).

БАСКЕТБОЛ

Здесь побывали гости из ... «Калева», выступающего ...

государственной власти и управления при разработке государственной программы разгосударствления и приватизации, устанавливать порядок и условия перехода физкультурно-спортивных сооружений к новым владельцам, обеспечивающие сохранение функционального назначения объектов в интересах развития физической культуры и спорта, укрепления здоровья населения.

и участию российских спортсменов в Олимпийских играх 1992 года, создать на базе Комитет по содействию олимпийскому движению при Правительстве Российской Федерации.

Президент
Российской Федерации
Б. ЕЛЬЦИН

Москва, Кремль
9 ноября 1991 года

ОСТАЛОСЬ КАДРОМ...

течение четырех

орбачева. Но на

ухнях сидели уже

на Антонио Са-

зиденты тоже говорили. В итоге стенограмма

бы три часа и, вероятно, так было бы

Однако стенограмма президентских кабинетов не имеют обыкновения появляться на всеобщее обозрение. И у нас остался другой — [illegible] был в Ну [illegible] с Ельцыным и Саманчех.

[illegible] МОК, Виталия Смирновой.

Теперь включаем магнитофон.

ОЛИМПИЙСКИЕ ОРИЕНТИРЫ. Нет, не случайно местом проведения очередного чемпионата мира по лыжному [illegible] назначен [illegible], что их вид [illegible] МОК, а там, глядишь, и в олимпийскую программу его [illegible]. В нынешнем чемпионате примут участие команды из 21 страны. В составе сборной СНГ, которая вчера отправилась во Францию, [illegible] Н. Кульмин (Москва), В. Корнилов [illegible] Г. Ивашова (Иркутск), [illegible] Г. Плотникова (Нижний Новгород) и В. Ванцевская (Красноярск). [illegible] 1,5 км, а [illegible] будут дистанции 14 и 7,5 км, а затем эстафету 5 × 5,0.

НОКА НЕ ОТКРЫВАЮТ. Вопреки ожиданиям, очередной [illegible] не [illegible] Национальную федерацию. Интересно, что еще в августе прошлого года на подобном конгрессе в Гонконге было объявлено [illegible] там вместе легкоатлетических объединений образуют единую федерацию. Однако пока южноафриканцам это не удалось. Но по словам [illegible] на Дакаре, признание ЮАР может произойти в самый последний момент, даже в первый день Олимпиады.

ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ. Она создана в Киеве по решению НОК Украины. В ней, впрочем, не будет академиков, штатных работников и техперсонала. Академия — организация общественная. Она намерена пропагандировать идеи олимпизма, здорового образа жизни, физического и духовного совершенствования. [illegible] академии избран профессор Киевского института физкультуры В. Запорожанов.

НИЧЕГО СЕБЕ СУВЕНИРЧИК. Шикарный набор трофеев заполучил на днях в зале динамовского спорткомплекса в Минске известный гимнаст Виталий Щербо. Победителю республиканских соревнований на призы газеты «Физкультурник Беларуси» достался давно забытый покупателями [illegible] медаль с надписью: «Чемпион БССР», республики, как известно, не существующей. Но самый неожиданный сувенир — металлический прут — половинка перекладины, лопнувшей, как струна, когда Виталий едва начал упражнение. В качестве морального вознаграждения, подобно бойцу, забирающему на [illegible] решил сохранить [illegible].

ТАКАЯ НОША ТЯЖЕЛОЙ НЕ БУДЕТ. [illegible] мастер спорта Владимир Каратаев из сибирского города [illegible] награжден орденом Ленина. [illegible] (в числе последних?) высокой награды за мужество и ге[illegible] при покорении вершины Лхоцзе (8 511 м) в Гималаях. Торжественное вручение ордена состоялось в Красноярске на международном турнире по вольной борьбе на призы двукратного олимпийского чемпиона [illegible].

«ЛАСТОЧКИН ХВОСТ» — В ВОДУ? Самые высокие в мире титулы «уральской ласточки» Ирины Лашко не произвели впечатления на стипендиальную комиссию Екатеринбургского училища олимпийского резерва. Строгий [illegible] распределитель денежного довольствия для воспитанников [illegible] заведения объявил вердикт: [illegible] прыжкам в воду. Причина «финансовой дискриминации» по отношению к лидеру национальной команды банальна — Ирина не сдала зачеты, что случилось, впрочем, по причине вполне уважительной: в связи с участием в соревнованиях под флагом прежних СССР. Но коль сейчас нет Союза, так, может быть, и старые хвосты — в воду...

ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИСЬ. Может, для кого-то рыночная экономика — темный лес, но только не для выпускников Школы спортивного бизнеса при Государственном центральном институте физкультуры. На днях состоялся второй ее выпуск. С дипломом и званием «Спортивный менеджер» бизнесмены из Москвы, Донецка, Костомукши, Воронежа, других городов СНГ за две недели обучения получили зна[illegible] коммерции, маркетинга, освоили ки[illegible]

ПРОСТУДА, ГРИПП, [illegible]

ПРИ [illegible]

ДОМАШНИЙ ДОКТ[illegible]

В почтовой [illegible] на бланке по[illegible] торый вы должны заполнить, укажите [illegible] [illegible] и телефоны — домашний и рабо[illegible] поскольку это почтовая квитанция, [illegible] основании которого вы будете [illegible]

[illegible] на Олимпиаде [illegible] Барселоне [illegible] Испании [illegible] Барселоны [illegible] Испании [illegible] Барселоны [illegible] Испании [illegible] Барселоны

...течение четырех ...о кабинет бывше- ...орбачева. Но на ...ульях сидели уже

...ссии Борис Ель- ...Международного ...на Антонио Са-

...кадре были из- ...лица. Мы и уви- ...е отключили. ... Беседа началась в ...о обеда, где пре-

зиденты тоже говорили. В итоге стенограмма заняла бы три часа и, наверное, там было бы что почитать.

Однако стенограммы из президентских кабинетов не имеют обыкновения появляться на всеобщее обозрение. И у нас остался другой путь — поговорить с людьми, которые были в эту субботу рядом с Ельциным и Самаранчем.

Так мы вышли на вице-президента МОК, давнего коллегу и друга Самаранча — Виталия Смирнова.

Теперь включаем магнитофон...

...ла- ...де- ...ма- ...хли ...бы- ...ко- ...чись ...ита ...т в ...его ...на ...это ...не ...все

что он до сих пор увлекается спортом, посещает спортивные соревнования, находится в хорошей спортивной форме...

— Вы встретились с Самаранчем ведь не у дверей кабинета Ельцина, а наверняка где-то заранее. Скажите, когда Самаранч приехал в Москву или когда входил в этот кабинет, чувствовалось в нем какое-то волнение!

— Самаранч — опытный дипломат, человек, который на своем веку повидал много крупных государственных деятелей, я не думаю, что он испытывает какие-то особые нервные потрясения при таких встречах. К тому же он — не юноша и человек, который накопил определенный ...опыт. Например, он знает, что будет: встречаться с руководителем, хорошо разбирающимся в спорте, что ему придется начинать с этого. Поэтому Самаранч шел с хорошим настроением, чему способствовал и сам характер его пребывания — он был личным гостем Президента Ельцина.

— Вы встречали его в аэропорту. На что это похоже! На встречу главы государства! Ковровые дорожки, особые парни по бокам и с «кольтами» под ...

...

...

...

«Советский спорт»

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Коварен, скрытен и очень опасен

Удивительное дело, почему-то шея гораздо чаще бывает предметом внимания писателей и поэтов, нежели тренеров-инструкторов и методистов физической культуры. Образ «нежной», «тонкой», «лебединой» шеи культивируется в мировой литературе как фантом красоты и благородства, а вот шея «толстая», «бычья» чаще всего служит обязательным приложением к портрету отрицательного героя. Однако попробуем разобраться в объективности литературных критериев оценки шеи с медицинской точки зрения.

Шея чрезвычайно важное анатомическое образование. Через шею проходят кровеносные сосуды. Например, сонные артерии, позвоночные артерии, которые питают головной мозг кровью, кстати, выключенные этого питания хотя бы на несколько минут грозит мозгу необратимыми последствиями. Через шею также идет пищевод к желудку и трахея к бронхам. Наконец, на шее располагается такой важный гормональный орган, как щитовидная железа.

Шея как на оси крепится на позвоночнике. И беда в том, что этот шейный отдел позвоночника весьма уязвим. Скажем, голова человека весит 5—6 кг. Позвоночнику, а также мышцам шеи приходится ощущать эту тяжесть в течение целого дня. Попробуйте-ка купить арбуз весом 6 кг и поносить его весь день с собой в руках. И неудобно, и тяжело. А вот бедная шея всю нашу жизнь почти безропотно выполняет эту работу. Кроме того она охраняет головной мозг от сотрясения при резких движениях — беге, ходьбе, прыжках.

Гармоничным движениям шеи помогают различные мышцы, богато представленные на ней. Они осуществляют сгибание, разгибание, боковые наклоны, повороты и удержание шеи в статическом положении. Причем за статическую работу по удержанию головы отвечают тонические мышечные волокна, а за движения — мышечные волокна, названные фазическими. Именно поэтому при тренировке мышц шеи нужно уделять много времени так называемым изометрическим упражнениям, которые получили такое название за наличие мышечного напряжения и отсутствие движений при их выполнении. Изометрические упражнения прицельно тренируют тонические мышечные волокна и таким образом помогают сохранять долгие годы позвоночник в хорошем состоянии. И тут я бы еще раз отметил тот факт, что шейный его отдел очень уязвим. Достаточно отметить, что давление на межпозвоночный диск между пятым и шестым шейными позвонками составляет 11,5 кг-см^2, в то время как давление на диск, делящий между пятым поясничным и первым крестцовым позвонками, составляет 9,5 кг-см^2.

То есть давление на диски в шейном отделе больше, чем в поясничном. Происходит это из-за того, что тела шейных позвонков небольшие и соединены между собой дисками не на всем протяжении. Собственно, в этом и состоит несовершенство природы — нежные шейные диски и очень большое давление на них. Поэтому шея нуждается в регулярной разгрузке. И напоминает об этом легкими болями и неприятными ощущениями. Увы, здоровые люди редко обращают на них внимание, усугубляя ситуацию неправильной позой за рабочим столом, глубокой посадкой в кресле машины, неправильным положением подушки во время сна, а главное, отсутствием профилактических движений. Слабые, нетренированные мышцы, как правило, имеют неравномерный тонус, и шейному отделу позвоночника приходится бороться еще и с асимметричной тягой различных мышечных групп. Именно этот механизм приводит к той пресловутой блокаде позвоночного сегмента, которая и является специфической причиной остеохондроза.

Медленно разрушаясь в блокированном, сдавленном позвоночном сегменте, межпозвоночный диск в конце концов теряет качества амортизатора-прокладки и начинает выполнять роль провокатора различных синдромов остеохондроза, корешковых, вегетативно-дистрофических и самых тяжелых — спинальных. Иными словами, у человека могут возникать сильные боли в голове, шее, бывает и так, что шея частично теряет подвижность формируется выраженная мезависимость, появляются головокружения, боли в руках, плечевых и локтевых суставах. Все эти доводы и послужили мне основанием выступить в защиту мощной, сильной шеи и предложить читателю сравнительно простые упражнения, которые позволяют, по нашему мнению, получить хороший оздоровительный эффект.

1. Сильно надавить лбом на сопротивляющуюся ладонь, давление удерживать 7—10 сек. Повторить 3—5 раз (ни лоб, ни ладонь при этом не двигаются).

2. Сильно надавить затылком на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7—10 сек. Повторить 3—5 раз (ни затылок, ни ладонь при этом не двигаются).

3. Сильно надавить правым виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7—10 сек. Повторить 3—5 раз. (ни висок, ни ладонь не двигаются).

4. Сильно надавить левым виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7—10 сек. Повторить 3—5 раз (ни висок, ни ладонь не двигаются).

5. Подставить любую ладонь под подбородок. Сильно надавить подбородком на сопротивляющуюся ладонь (ни подбородок, ни ладонь не двигаются).

6. Подбородок горизонтально. С силой стараемся как бы утопить подбородок в шее, а макушку головы при этом стараемся поднять максимально вверх.

7. Подбородок горизонтально. Повороты головы максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполнять влево.

8. Подбородок к шее. Повернуть голову 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

9. Запрокинуть голову назад, постараться коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Затем выполните такое же движение, пытаясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

Эти упражнения нужно выполнять 2—3 раза в неделю. Примите на вооружение еще 2 простых принципа — постепенность и регулярность, и я надеюсь, что с шейным отделом позвоночника у вас все будет о'кей.

В. ЧЕЛНОКОВ,
врач, научный сотрудник ВНИИФКа, мастер спорта международного класса.

...ский спорт

8 марта 1991 г.
ПЯТНИЦА
№ 48 (13167)
Цена 10 коп.

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ВОСЬМАЯ КОЛОНКА НА ПЕРВОЙ ПОЛОСЕ

ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ

САППОРО. Сильные снегопа[ды], обрушившиеся сегодня с утра на этот японский город, внесли существенные коррективы в график проходящих здесь зимних Всемирных студенческих игр. Из-за непогоды были отложены соревнования [лыжников], не состоялся [мужской] бег на коньках [на] 10 тыс. метров.

По итогам пятого дня [соревнований] лидируют [сборная] Японии, [на] втором месте [сборная] Финляндии, [на] третьем — [сборная] Италии. [Сборная] Советского Союза [занимает] четвертое место.

КОНЬКИ

[Спортсмены] нашей страны [выступают] на [соревнованиях] конькобежцев [в] Олимпийском [дворце] в Медео [в] горном [районе] города [Алма-Аты].

Сегодня [Светлана] Жданова [завоевала] для [команды] наших [конькобежцев] золотые, 5 серебряных и 1 бронзовую. Вторые места по сумме многоборья [заняли] Бонни Блэр [США], Мерлене Отто [ГДР] и Ирина Супрун [СССР]. Мировых рекордов — 21 [спортсмен] [установил].

[Лучшее] время [на дистанции] 500 м [показала] Бонни Блэр (38,27), третьим на [этой] [дистанции] (1.54.66).

ВИНДСЕРФИНГ

РИГА. Гижанин Эдгар Терехов [готовится] в эти весенние дни на [Рижском] взморье к 230-[километровому] [переходу]. Сам переход [состоится] в [конце] [апреля] [первого] [года] [двадцать] [первого] [века]. Маршрут [перехода] [будет] [проложен] через [Балтийское] [море] [от] «Орлиных скал» [до] «Виллы [Лидо]». Эдгар Терехов [— один] [из] [участников] [этого] [перехода].

—ОПАСНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ЖЕНЩИН—

Мы без них? Какая скука...

Когда то, еще в Древней Греции, женщин не допускали не только к состязаниям, но и на трибуны для зрителей. Сейчас это трудно представить. Просто невозможно. Спорт без женщин? Боже мой, какая это была бы скука! Кто-то вовремя почувствовал такую опасность— спасибо ему.

И вот мы любуемся ими, женщинами в большом спорте. На беговой дорожке, в гимнастическом зале, на теннисном корте. Кое-кто, может быть, поморщится: спорт и женскую изысканность совместить трудно. Они, мол, эти прыгуньи, бегуньи и метательницы, только и думают о секундах и метрах. Им наплевать на внешность. А вот и неправда.

Конечно, мало кто из них, как Фло Джойнер-Гриффит, даже на стадионе выглядит ослепительно. Зато в особых случаях все они — изумительны. Я сама убедилась в этом, когда попала на гала прием, устроенный в честь спортсменок. Они были в вечерних платьях, с прическами, с макияжем. Они были прекрасны. Я видела, как восхищенно целовал руки спортсменкам президент Международного олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч. По-моему, с удовольствием.

Пока, разумеется, не всем спортсменкам так везет. Кому-то приходится доказывать свое право на признание. Женский футбол? Женская штанга и бокс? А нужно ли это, красиво ли? Пару лет назад и наша газета дискутировала на подобные темы. Сегодня махнула рукой — бесполезно. Если женщина чего-то захочет, обязательно добьется. Может даже проложить дорогу в оплот мужской солидарности — Международный олимпийский комитет. Прежде там и духа женского не было. Сегодня — 4 леди представляют интересы своих НОКов. Браво! Прогресс, особенно если учесть, что нелегкие обязанности генерального секретаря МОК выполняет госпожа Франсуаз Цваифель. И выполняет, как утверждают компетентные люди, прекрасно.

И последний жест доброй воли в отношении женщин. Про-

Советский спорт

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ПАРЛАМЕНТСКАЯ ХРОНИКА

Повысили в ранге...

Сессия Верховного Совета Украины утвердила министром молодежи и спорта УССР олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта Валерия Борзова.

Около года возглавлял В. Борзов Госкомитет УССР по делам молодежи, физической культуры и спорта. Когда же Совет министров республики был преобразован в Кабинет министров, спортивный департамент тоже поменял наименование. Время покажет, как повышение ранга отрасли скажется на ее развитии.

(Наш корр.).

КАК ВЫЖИТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ!

Водочные секции объявляют набор

Кому живется весело, вольготно на Руси? Пожалуй, на этот вопрос даже великий поэт затруднился бы ответить. Очевидно одно: народу живется плохо. Спасаются люди кто как может. И порой дело доходит до абсурда.

Разговаривал недавно с председателем краевой федерации футбола. Стала она хозрасчетной. Хорошо это или плохо? Плохо — плохо. Денег-то не прибавилось. Общественники разбегаются — за бесплатно работать нынче никто не желает. Что делать? Хочу, говорит председатель, магазин открыть. Дали. Обрадовался. Будет у нас густь спортивных товаров — их не хватает. Мой собеседник угадал мои мысли, но вслух «Только радости-то не будет. Ведь мы водкой хотим торговать». Естественно, я выразил сомнения насчет нравственности этой затеи. «А что нам делать? Неужели вы хотите, чтобы через несколько лет пьянства еще больше стало?» — отвечает председатель.— А я на эти самые «бедовые» деньги новые секции открою, мальчишек научу радоваться трезвой жизни. Быть может, и магазин тогда придется нам закрыть».

Донеслась в Красноярск весть и из глубинки. Районный спорткомитет совместно с райкомом комсомола затеяли игру с населением: хочешь выиграть тридцать тысяч — плати тридцатник за акцию. Говорят, огромные очереди выстроились у спорткомитета...

А. КАСАТКИН.
(Наш корр.).

КРАСНОЯРСК.

ЗАПРОС ДЕПУТАТА — ЗАПРОС МИЛЛИОНОВ

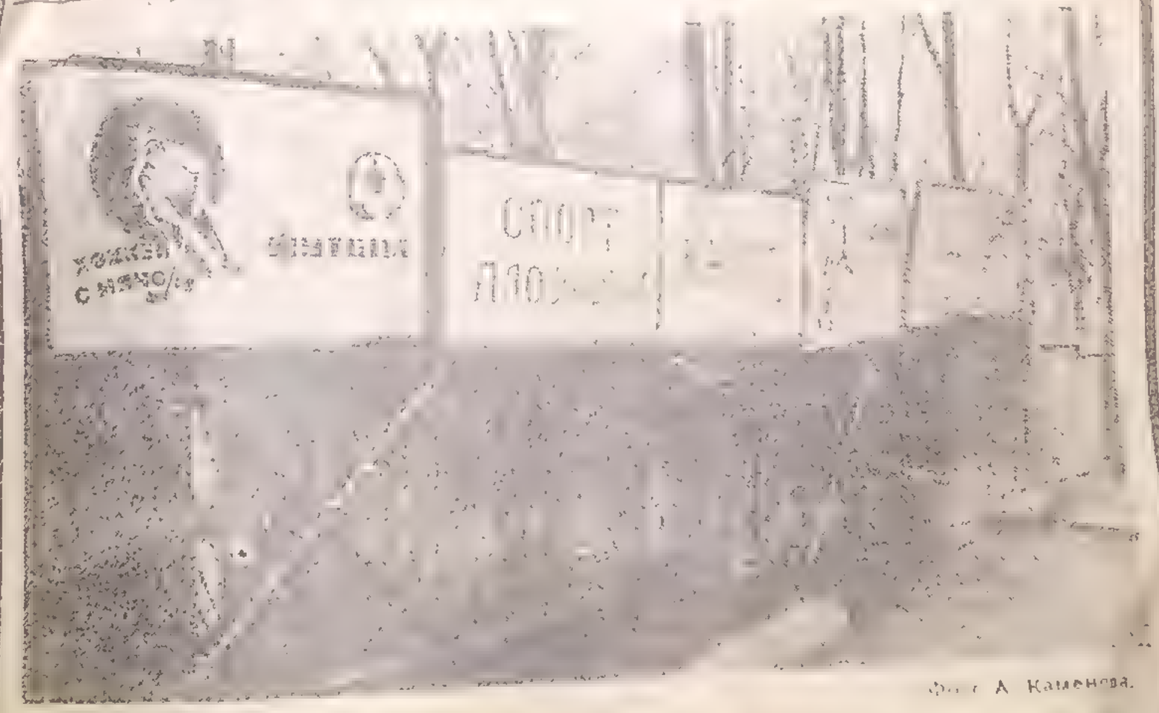


Фото А. Каменева.

Вот из-за этого

КАК

НОВО

ОТТ

ПОЛНА КОРЗИНА. НЕУДАЧНЫ

ный чемпионат американской
денческого спорта стал приме
бесспорные фавориты-баскетбо
неожиданно проиграли, и апе
«Блю Дэвилз» выиграли чемпио

Чемпионат стал рекордным и
теперь придется подыскать но
их увольнения, сообщает газе
выступление возглавляемых им
нансовый провал баскетбольн
колледжей.

Примечательно, что даже
наставникам команд уверенно
кетбольной команды универси
торый имел неплохие показате
зался не у дел.

«Для меня это явилось боль
Барнетт. — В нашем виде с
вещи, которые невозможно
здравого смысла».

Сложившаяся ситуация в
время очень беспокоит
даже создана специ

7 июня 1991 г.

Вы тот, кем себя представляете

Мы предлагаем вам очередную статью из популярного среди поклонников бодибилдинга журнала «Мышцы и здоровье». В основном она предназначена для культуристов. Более того, для тех из них, кого можно считать толстым. Но, на наш взгляд, материал выходит далеко за рамки этой проблемы. Он применим в любой области нашей жизни при формировании любого «Я-образа». Поэтому мы сохранили теоретические размышления автора. Они не новы. Еще Карел Чапек в одном из своих рассказов изобразил человека, который долгое время представлял, как он мечет диск. И представьте, в нужный момент этот человек метнул таки снаряд. И вспомните прыгунов в высоту перед стартом, когда они, собираясь совершить прыжок, «проходят» его мысленно. Отсюда идея Джуда Бисетто, автора статьи, «вы тот, кем себя представляете» нам кажется вполне реальной.

Большинству полных людей с превеликим трудом дается планомерное снижение веса. Беда в том, что вкусная и обильная еда — слишком притягательное увлечение. Более того, привязанность к нему зависит от многих аспектов жизни человека. И все же от лишних килограммов можно избавиться, если следовать специальной программе. Вы обнаружите это, когда научитесь контролировать биологические и психические факторы, влияющие на ваши гастрономические привычки. При этом наиболее важную роль в достижении контроля играет ваш мозг, сила вашего разума.

Томас Эдисон однажды заметил: «Единственно, для чего нам нужно тело,— это носить наш мозг». Эдисон, разумеется, не совсем [illegible] прав, но доля [illegible] в его замечании есть. [illegible] было, в тридцать [illegible] мозг отдает разумные [illegible] — телу. Как только [illegible] начинает [illegible] свой [illegible] поверите в него [illegible] откроются [illegible] прежде вершины. [illegible] компьютер [illegible] может сравниться [illegible] Большинство [illegible] превосходит способности любого современного компьютера. Нужно лишь правильно распорядиться этой силой.

Впрочем, работа мозга, как и любого компьютера, зависит от заложенной в него программы. Окружение, в котором мы живем, мысли, которые обдумываем, — все это входные данные. Стало быть, окружение должно быть стимулирующим и прогрессивным, а люди, с которыми вы общаетесь, энтузиастами. Кроме того, они должны поддерживать вас.

Положительное [illegible] программирование особо важно при учете одного обстоятельства. В своей знаменитой книге «Психокибернетика» Максвел Мальтц выдвигает идею, суть которой сводится к тому, что мозг не может провести различия между событиями реальными и вымышленными. То есть воображаемый опыт столь же эффективен в программировании отношений, реакций и привычек, как и реальное событие. Это означает, что, используя свое воображение, вы можете подготовить себя к реакциям успеха или неудачи.

Речь идет об обучении. Представляя себя в лучах успеха, [illegible] быть более уверенным в себе, более агрессивным, жизнеспособным, компетентным... Два специалиста в этой области Клод Бристоль и Норман Пил создали целую концепцию «положительного мышления».

Так, Бристоль в книге «Магия веры» говорит: «Вы тот, кем себя представляете. Если вы верите в свои успех, так оно и будет. Чем больше вы верите, тем более ваши верования близки к воплощению. Принцип кажется чрезвычайно простым, но он меняет тысячи жизней! Попробуйте изменить свою жизнь и вы. Решившись, попытайтесь в течение следующих семи дней бомбардировать свой ум положительными утверждениями. Проснувшись утром, думайте, что вы сильный, здоровый и счастливый человек, вне зависимости от того, чувствуете ли вы себя таким или нет. В течение дня упрямо внушайте себе эти чувства и мысли».

Известный писатель М. Мальтц представлял несколько интересных примеров, подтверждающих данный принцип. Мальтц — не только писатель, он еще и великолепный хирург по пластическим операциям. Он заметил, что люди с какими-то недостатками внешности обычно обладают очень низким чувством самоуважения. Они замкнуты, необщительны и чрезмерно чувствительны к оценкам со стороны. Мальтц предположил, что эти качества развились посредством процесса, именуемого «Увеличительное стекло Коуни». Суть его в том, что мы стараемся судить о себе, наблюдая за реакциями других людей. Скажем, когда люди видят чей-то уродливый шрам или иной физический недостаток, то первое их желание — отвернуться. Облазом чувствуя, что его сторонятся. Это чувство отчуждения легко ведет к комплексу неполноценности и ощущению собственной никчемности.

Первое время Мальтц полагал, что, исправляя физические недостатки, он также исправляет и психику человека. К сожалению, все оказалось сложнее. Люди, которых он превратил из гадких утят в физически привлекательных, все еще ощущали себя уродами. И Мальтц постепенно понял, что только изменить внешность недостаточно, следует изменить и мышление людей. Пациенты Мальтца, исправив недостатки, все еще вели себя по-старому. Они попросту реагировали на данные, запрограммированные в их компьютер в те времена, когда физические недостатки их угнетали.

До простат меня за столь долгую дорогу к истине, но все эти идеи применимы и к людям с избыточным весом. Полные люди точно так же судят о себе, наблюдая реакцию других людей. Тем более, что из-за социальных представлений к толстякам часто относятся с меньшим уважением, почетом и приязнью, нежели к людям нормальных объемов». Это вызывает соответствующие отрицательные чувства и комплексы у толстяков и толстух.

Пытаясь изменить программу своего ума, первое, на что следует обратить внимание, — так это на слова, которые вы используете. Они — символы, вызывающие образы в вашем мозгу. Не забывайте: всему, что ум представил, тело верит. Если вы скажете себе: «Я толстый» — мозг немедленно пошлет тепу сигналы, дабы истинно вызвать это чувство.

Отсюда один метод, который вы можете с успехом использовать для улучшения вашего «Я-образа». Это словесная программа — набор фраз, используемый для программирования вашего ума. Напишите несколько текстов, предназначенных для улучшения вашего «Я-образа». Найдите слова, имеющие богатое визуальное воплощение. Подберите убеждений, которые создают положительные образы и действия. Подумайте о словах, которые вдохновляют вас. Эти слова называются «ключевыми». Как только вы составите текст, запишите его на пленку, чтобы свободно слушать во время еды, лежа в ванной или в постели. Вот один из примеров такой программы:

«Сегодня будет [illegible] день. Я чувствую [illegible] ренным, счастливым [illegible] ослабленным. Я знаю, что сегодня потеряю вес. Никто и ничто не удержит меня от достижения цели. Я буду придерживаться диеты — есть малые порции на завтрак, обед и ужин. Я уверен, что этого будет достаточно для насыщения. Я понимаю, что каждый успешный день приближает меня к цели, к потере килограммов. Я знаю, что могу добиться всего, если окончательно приняв решение. Потеря веса сделает меня более счастливым, здоровым и привлекательным. Я контролирую свою жизнь. Моя уверенность растет, и я добиваюсь успеха...»

Этот текст может быть более длинным и более коротким по времени. Он даже может сопровождаться любимой музыкой. В течение дня усиливайте эти чувства и мысли. Поначалу эти тексты могут показаться вам нарочитыми или искусственными, но чем более вы запечатляете их в мозгу, тем более реальными они становятся. Постепенно вы превратите себя из усталого, скучного человека в счастливого энтузиаста, полного жизни и энергии».

Заметьте, мы предлагаем вам не просто «мыслить» положительно. Цель состоит в том, чтобы вы участвовали в сотворении положительного жизненного фона всем существом. Проблема состоит в том, что многие не верят в ценность положительного мышления. Мы [illegible] беседовали со многими атлетами [illegible] это просто не понимаю. Я думаю положительно, но ничего не могу добиться».

Чтобы добиться результатов, вы должны не только думать «положительно», но и работать над собой. Реальные цели и положительные действия так же важны, как и положительное мышление.

Что мы хотим от вас — [illegible] ваш текст или [illegible] ума до тех пор, пока не [illegible] четко воображать [illegible] лучше их почувствовать [illegible]

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ЧТО СЛЫШНО ИЗ КРЕМЛЯ

На здоровье руки не трещат

Ход работы по подготовке проекта Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о физической культуре и спорте был рассмотрен на очередном заседании подкомитета по физической культуре и спорту Комитета Верховного Совета СССР по делам молодежи, которая состоялась 1 марта в Москве под председательством В. Сысоева.

Было отмечено, что актуальность принятия Основ данного законодательства возрастает буквально день ото дня. В частности, выступавшие на заседании народные депутаты СССР и члены подкомитета подчеркивали, что распространение принятых третьей сессией Верховного Совета СССР налогового законодательства и арендной платы за землю на объекты физической культуры и спорта губительно сказывается на этой социальной сфере. Эти правовые документы фактически исключают какую-либо возможность сдерживания негативной тенденции ухудшения здоровья народа, осуществления реальных мер по совершенствованию гармонического воспитания подрастающего поколения, организации здорового досуга и активного отдыха всех категорий населения.

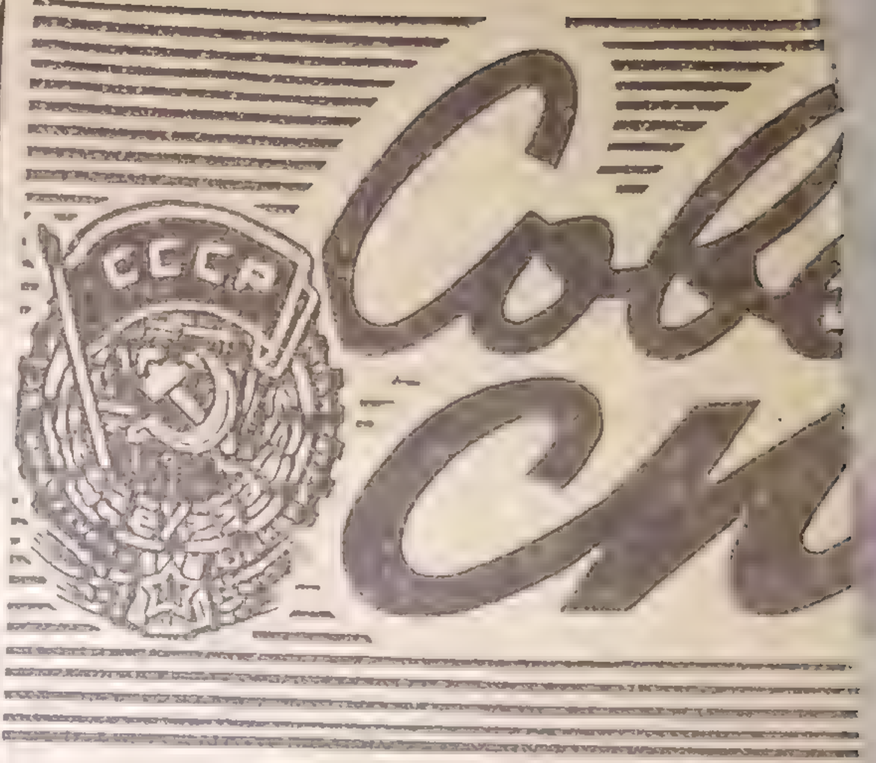
Получая на свое развитие [illegible] поддержки со стороны Верховного Совета СССР предложения о предоставлении льгот по налогообложению государственным, кооперативным и общественным организациям, направляемым [illegible] развитие указанной сферы. А ведь широко распространенным мировой опыт наглядно и убедительно свидетельствует в пользу такого решения этой проблемы.

Был рассмотрен также вопрос о ходе разработки предложений по распределению и осуществлению полномочий Союза и субъектов Федерации в сфере физической культуры и спорта в Союзном договоре.

(ТАСС).

КРИМИНАЛЬНЫЙ АНОНС

Судебный процесс в Донецке



Со[illegible]
Си[illegible]

ПУЛЬС ПЛАНЕТЫ

Прощай, ор[illegible]

«Буря в пустыне», похоже, утихла. Что это — пауза или прочный мир? Можно ли верить уверениям [illegible] Ирака, что Ирак выполнил 12 резолюций Совета Безопасности ООН? Или [illegible] опять затеять [illegible] ное письмо, [illegible] лю Совета [illegible] воинск, кот[illegible] километрах от Багд[illegible]

По всей видимо[illegible] время по[illegible] А вое[illegible] [illegible] слегка пер[illegible] [illegible] диктатор. Ему, пожа[illegible] блем только [illegible] енных опер[illegible] снискал. З[illegible] процентов несет[illegible] которые стали полити[illegible] [illegible] свч — военнопленным [illegible] свч [illegible]

Есть и другие цифры. Ирак обязан выплатить 65 миллиардов долларов репарации Кувейту. Следовательно, основные доходы государства, его нефтедолларовый кошелек теперь будут жестко контролировать представители

[illegible] Ам[illegible] [illegible] ду уча[illegible] [illegible] мира по [illegible] Тенисным матч из Кубок Дэвиса (США —

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Коварен, скрытен и очень опасен

В выпуске накануне мы опубликовали часть материала об остеохондрозе. Если помните, остановились на том, что регулярная коррекция позвоночника с помощью физических упражнений является лучшей профилактикой остеохондроза.

Почему же позвоночник нуждается в постоянной коррекции? Увы, позвоночник не рассчитан на современные нагрузки, которые предъявляет нам жизнь, кроме того, по меткому выражению известного травматолога М. М. Дитерихма, любое, даже самое незначительное изменение в организме отражается на позвоночнике. То есть перегрузки позвоночника и болезни внутренних органов через различные механизмы воздействия приводят к разладу в механике такой сложной биологической системы, как позвоночник. Нарушаются правильные биомеханические отношения в сегменте позвоночника (два соседних позвонка и диск называются сегментом). Развивается так называемая блокада сегмента. Иными словами, механизм движения двух соседних позвонков как бы заклинивает — сегмент становится неподвижным.

Какое-то время эта ситуация может оставаться для человека незамеченной. Дело в том, что неподвижность блокированного сегмента компенсируется за счет большой подвижности (гиперподвижности) смежных сегментов. Самое удивительное, что при этом может не быть болей и дискомфорта. Человек с одним или несколькими блокированными сегментами сначала не ощущает затруднений при движении и каких-либо других нарушений. В этом и есть коварство остеохондроза. Но часы начинают отсчитывать время. И пробьет час, когда сдавленный со всех сторон в блокированном сегменте межпозвоночный диск придет в полную негодность. Бывает, что это дело нескольких месяцев, а бывает, что и нескольких лет.

Мы не случайно упомянули вначале про такой метод лечения, как мануальная терапия. С помощью мануальной терапии — метода пассивной биокоррекции позвоночника — можно освободить, разблокировать неподвижный сегмент. Но эта единичная коррекция является все-таки методом лечения, а не профилактики. Да и к каждому человеку врача мануальной терапии не приставишь.

Выход из этой ситуации видится лишь в одном — коррекция биомеханики позвоночника должна проводиться самим обладателем позвоночника по принципу: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Средство же одно — физические упражнения.

Во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры доказано, что при одноразовых занятиях в неделю проявляется оздоровительный эффект в отношении позвоночника, при двухразовых этот эффект становится выраженным, при трехразовых занятиях эффект становится выраженным и устойчивым. Иными словами, достаточно проводить два-три раза в неделю специальные занятия, чтобы позвоночник стал здоровым. Кстати, оздоровительный эффект проявится тут не только в отношении позвоночника, но и в отношении и других органов и систем.

Но самое все же главное — то, что качественно улучшается состояние позвоночника, выполняющего в организме опорную, рессорную, футлярную и двигательную функции. Человек перестает ощущать позвоночник как источник боли, как нечто мешающее движениям. Позвоночный столб становится органичным центром движения. В большинстве случаев уходят в прошлое головные боли. Перестают неметь по ночам руки, уменьшаются боли в плечевом и локтевом суставах, грудной клетке, пояснице. Становится увереннее походка. Вообще человек начинает ощущать радость от движений.

Каким же образом противостоит оздоровительная физкультура остеохондрозу позвоночника?

На каждом этапе развития остеохондроза, от начальных изменений до выраженных клинических проявлений, в механизме развития болезни, насколько в медицине патогенезом, имеются такие звенья, воздействуя на которые с помощью определенных физических упражнений можно уменьшить интенсивность патогенетических (болезненных) реакций, то есть затормозить болезненный процесс (например, ослабить сдавление межпозвоночного диска, разблокировать межпозвоночный сегмент, укрепить связки мышцы и таким образом снизить интенсивность дегенеративно-дистрофических проявлений в позвоночнике). Параллельно с болезненными патогенетическими реакциями развиваются саногенетические реакции. Это реакции, направленные на здоровье (например, рост здоровой коллагенной ткани в межпозвоночном диске, укрепление костной ткани, развитие новых капилляров, улучшение кровоснабжения, рост новых мышечных волокон и так далее). Задача оздоровительной физкультуры — стимулировать и т ь именно такие реакции, заставить идти их с большей интенсивностью.

Во многом это происходит за счет коррекции биомеханических отношений в сегменте позвоночника — нормализация биомеханики разных сегментов приводит к гармоничной работе всей кинематической цепи позвоночника. В таком случае реакции, направленные на здоровье, начинают побеждать.

Ну а теперь попробую дать читателям своеобразный ключ к многочисленным упражнениям, которые как средства оздоровительной физической культуры могут быть использованы в борьбе с остеохондрозом. Этим ключом является классификация физических упражнений, в основу которой положен патогенетический признак, о котором говорилось выше.

1. Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника — шейного, грудного, поясничного (разнообразные висы, на перекладине, на гимнастической стенке, упражнения в парах и так далее).

2. Упражнения, направленные на мобилизацию различных сегментов позвоночника (здесь имеется в виду оптимальное увеличение подвижности блокированного сегмента позвоночника в любом из его отделов).

3. Упражнения, направленные на укрепление связок и суставов позвоночника, стабилизацию отдельных сегментов (изометрические упражнения, стретчинг, гимнастические упражнения).

4. Упражнения, направленные на сохранение правильной кинематической цепи позвоночника (плавание, упражнения в воде).

5. Упражнения, направленные на развитие силы различных крупных групп мышц, особенно живота, спины (эти мышцы «кормят» и стабилизируют позвоночник как систему).

6. Упражнения, направленные на развитие оптимальной гибкости позвоночника.

7. Ротационные упражнения (различные упражнения на вращения).

В соответствии с данной классификацией каждый человек может составить как маленький комплекс, состоящий из семи упражнений, так и большое тренировочное занятие на 30—40 минут продолжительностью.

Повторяю: это лишь ценный ключ. Подумав, мы сможете им воспользоваться самостоятельно. В будущем же мы постараемся вам с помощью ключа открыть заветную дверь в страну здоровья.

В. ЧЕЛНОКОВ,
научный сотрудник ВНИИФКа, мастер спорта международного класса.

(Окончание. Начало в № от 1 марта).

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Плыл по Ладоге пароход

В мае этого года теплоход «Мамин-Сибиряк» совершил рейс по маршруту Ленинград—Валаам—Кижи—Петрозаводск. От обычных туристских рейсов его отличало то, что во время пятидневного путешествия на борту теплохода действовала школа здоровья.

Может ли человек прожить 100 и более лет, не болея, сохраняя ясность ума, интерес к жизни, работоспособность? С полной уверенностью утверждаю: не только может, но и должен. Для этого нужно очень немногое: всего лишь сохранять данное нам от Бога здоровье. Спрашивается, как? Помочь людям найти ответ на этот вопрос и были призваны занятия в школе здоровья, организованной мною на теплоходе «Мамин-Сибиряк». То была особая школа. Великовозрастные ученики «проходили» всего один предмет — умение жить. Не в том, конечно, деляческо-жуликоватом смысле, который порой вкладывают в это словосочетание. Речь шла о другом: как научиться жить в соответствии с предписаниями создавшей нас природы. К сожалению, многие полагают, что такого вопроса вовсе не существует: ешь, пей, дыши, двигайся, в урочное время работай, отдыхай, когда есть возможность. Что тут придумывать?

Придумывать действительно нечего. А вот вспомнить старое, за давностью лет позабытое, утраченное в бесконечном чередовании поколений, каждое из которых «открывало» жизнь все новыми ошибками, было бы не грех. Для этого не обязательно, говоря словами поэта, «рыться... в хронологической пыли бытописания земли». Достаточно внимательнее посмотреть на себя, на анатомическое строение своего организма, чтобы понять, насколько далеко уклонились мы от назначенного нам пути.

В жестких рамках газетной статьи невозможно даже в телеграфном стиле ознакомить читателей с основными положениями системы естественного оздоровления, созданию которой я посвятила сорок из семидесяти пяти лет своей жизни.

Основу системы составляют опыт многих и многих поколений, исследования таких выдающихся ученых, как И. Павлов, А. Чижевский и, конечно, В. Вернадский. Кстати, именно его труды указали мне направление поиска. Недостающие звенья восполняла собственными экспериментами. Некоторые из них, в частности, пешие многодневные переходы через пустыни в условиях необъяснимого с позиций современной науки чрезвычайно малого потребления пищи и воды, достаточно хорошо известны многим читателям.

Круиз на «Мамине-Сибиряке» предоставлял уникальную возможность создать своего рода островок естественного образа жизни в недобром океане современной деформированной цивилизации. И хотя на борту теплохода собрались разные по возрасту и по уровню развития люди, очень быстро, как бы сама собой, установилась атмосфера высокой духовности, доброжелательности, особой душевности и деликатности, которых нам так не хватает сегодня.

Несомненно, здесь сыграло свою роль и редкостное сочетание неброских красок северной природы, строгой и благородной красоты старинных русских храмов Валаама и Кижей, воплотивших в себе мудрость и талант народа и того сложившегося в нашем небольшом коллективе особого психологического настроя, который составляет основу системы естественного оздоровления. Настроя на добро, на гармонию с окружающим нас живым миром.

Этот настрой не оставлял нас во все дни. Ранним-ранним утром мы выбегали на холодную, мокрую от росы палубу и в течение двух часов занимались физическими и дыхательными упражнениями, самомассажем, бегом с динамической аутогенной тренировкой, выполняли элементы ушу. При этом преследовалась главная цель — научить слушателей умению расслабиться, ощутить себя частью природы.

Взять хотя бы тот же бег. Можно бежать, сжавшись внутренне в комок, сосредоточенно подсчитывая количество сделанных шагов или оставшихся за спиной кругов, как бы постоянно насилуя себя. Вряд ли такой бег принесет пользу. Другое дело, когда все мышцы расслаблены и «включены» лишь те из них, которые должны в данный момент работать. Если при этом вы научились переключать свое внимание на окружающий вас мир, испытывать радость бытия при виде чайки, парящей над неправдоподобно жемчужно-серебристой водой, зубчатой полоски леса на далеком берегу, плывущего в вышине над вами белоснежного облака, то бег становится для вас не вынужденной необходимостью, а занятием, доставляющим радостное ощущение гармонии физического и духовного начала.

После двухчасовой утренней разминки следовал, если придерживаться общепринятой терминологии, завтрак, который состоял из стакана отвара целебных алтайских трав с медом и соком апельсина. Иногда его заменял свежий — старинный напиток на меду, великолепно поддерживающий силы и утоляющий чувство голода. Возможно, кому-то будет трудно поверить в это, но никто из участников круиза даже не заметил, что завтрака как такового в нашем обычном понимании ни разу не было.

Обеды также полностью соответствовали рекомендациям системы естественного оздоровления. Каждый прием пищи начинали с питья: настоя сухофруктов, отвара и настоя целебных трав. Затем следовал красиво оформленный салат из сырых и отварных овощей. И, наконец, главное блюдо — суп. В каждый из пяти дней — свой. Особенный успех выпал на долю горошницы: крем-бульона из размолотого в муку гороха с массой трав, которые мы собирали во время стоянок. И к нему три вареника с зеленым горошком и зеленым луком.

Хорош был и рубиново-красный борщ, приготовленный на картофельном отваре с массой зелени и мелко нарезанной кубиками свеклы, которая тушилась в томат-пасте с добавлением маринованного болгарского перца. Чтобы борщ был вкуснее, его заправляли свежеприготовленной мукой, прогретой на сковородке без масла.

Животные и растительные жиры, животные белки из рациона были исключены полностью. Делали это отнюдь не в целях экономии на питании. Просто человек от природы существо травоядное. На это указывают анатомические и физиологические осо-

пароход

...ать... ощутить себя
...природы.
...ть хотя бы тот же бег.
...е бежать, сжавшись
...ние в комок, сосредото-
...подсчитывая количест-
...годных шагов или
...ихся за спиной кругов,
...постоянно насилуя се-
...ги... такой бег принес-
...ть. Другое дело, ког-
...мышцы расслаблены и
...лишь те из них,
...ланы в данный
...ботать. Если при
...учились переклю-
...внимание на окру-
...мир, испытывать
...ния при виде чай-
...над неправдопо-
...серебристой
...той полоски леса
...берегу, плывуще-
...над вами бело-
..., то бег ста-
...вас не вынуж-
...холимостью, а за-
...ление гармонии
...и духовного на-

...

участников круиза даже не заметил, что завтрака как такового в нашем обычном понимании ни разу не было.

Обеды также полностью соответствовали рекомендациям системы естественного оздоровления. Каждый прием пищи начинали с питья: настоя сухофруктов, отвара и настоя целебных трав. Затем следовал красиво оформленный салат из сырых и отварных овощей. И, наконец, главное блюдо — суп. В каждый из пяти дней — свой. Особенный успех выпал на долю горошницы: крем-бульона из размолотого в муку гороха с массой трав, которые мы собирали во время стоянок. И к нему три вареника с зеленым горошком и зеленым луком.

Хорош был и рубиново-красный борщ, приготовленный на картофельном отваре с массой зелени и мелко нарезанной кубиками свеклы, которая тушилась в томат-пасте с добавлением маринованного болгарского перца. Чтобы борщ был вкуснее, его заправляли свежеприготовленной мукой, прогретой на сковородке без масла.

Животные и растительные жиры, животные белки из рациона были исключены полностью. Делали это отнюдь не в целях экономии на питании. Просто человек от природы существо травоядное. На это указывают анатомические и физиологические особенности его организма, отличающие от плотоядных: отсутствие когтей и клыков, продолговатый, а не круглый желудок, более длинный кишечник. Во рту у нас щелочная среда, у хищников — кислая. Существует немало и других отличий. Если продолжать сопоставление, то можно вспомнить нашего ближайшего родственника среди человекообразных обезьян — гориллу, скажем, обладающую большой массой тела и чудовищной физической силой. Между тем питается она, как и человек когда-то, исключительно растительной пищей, плодами, кореньями. Так что мясо, рыба, животные жиры, разного рода концентраты и концентрированные вещества, не встречающиеся в природе, такие, как соль и сахар, нам попросту генетически противопоказаны.

На ужин мы получали красиво приготовленные салаты из сырой свеклы и других овощей с орешками, хреном, чесноком или луком, кубиками редиски или свежего огурца. Подавалась рассыпчатая гречневая каша, сваренная на воде без соли.

Тем не менее никто этого не замечал... Открою маленький секрет — почему. Все дело в пряностях — тех самых, которые в древности доставлялись, порой с риском для жизни, на судах, верблюдах и которые ценились чуть ли не на вес золота. В те достославные времена их употребляли в пищу, использовали и как лекарственные средства. И не тогда ли родилось мудрое правило: пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей. Лишь сравнительно недавно неизвестно по какой причине пряности стали считать необязательной и даже нежелательной добавкой в рацион питания. В то же время табу не распространяется на действительно вредные, синтезированные искусственно вещества, ванилин например, у которого с натуральной ванилью только и есть общего что запах. В остальном же это злейший антисептик, уничтожающий нашего верного союзника — микрофлору кишечника.

Выбор пряностей и специй у нас был очень большой: бадьян, корица, гвоздика, перец, анис, тмин, кориандр, кресс-салат, семена петрушки, укропа, моркови. Листики кинзы, петрушки, укропа. Придавая пище необычный и вместе с тем приятный вкус, они с лихвой восполняют отсутствие соли.

В свободное от занятий физической культурой и приема пищи время участники рейса объединялись в группы по интересам. Одни под руководством опытного преподавателя учились рисовать, другие под наблюдением инструктора овладевали суставной гимнастикой, третьих привлекали занятия шу. Добавьте к этому интереснейшие экскурсии, входившие в программу круиза, и вы поймете, какой сильный эмоциональный и духовный заряд получили слушатели школы за 5 дней.

Но самое главное заключается в том, что они разъехались по своим городам, обогащенные знаниями о системе естественного оздоровления, опытом естественного, предписанного нам природой образа жизни. Я уверена, что семена этих знаний, посеянные на занятиях в школе здоровья, дадут хорошие всходы. Уже дали, поскольку многие слушатели выразили желание углубить свои знания в горном лагере, который начнет работать в июле в Баксанском ущелье под Нальчиком. Занятия там, учитывая большое количество желающих, будут проводиться не в три, как первоначально предполагалось, а в четыре смены по 15 дней каждая. Пятая смена организуется специально для тех, кто захочет получить сертификат инструктора системы естественного оздоровления. Приглашаю в лагерь всех, кто хочет не только отдохнуть, но и обогатить себя знаниями о том, как сохранить здоровье, продлить свой земной век в наше непростое время. Путевки будут продаваться до 15 июня на стадионе «Октябрь» в Москве. Иногородние могут получить необходимые справки, позвонив по телефону 947-06-27 с 15 до 18 часов.

Пользуясь любезно предоставленной мне редакцией возможностью, обращаюсь к многочисленным слушателям школ естественного оздоровления, которые просят меня выслать учебно-методическую литературу. Хочу сообщить, что в этом месяце я заверша... работу над популярной книгой, в которую включ... рационы видового питания, описание физических и дыхательных упражнений, рекомендации по закаливанию.

Здоровья вам и долголетия, друзья!

Г. ШАТАЛОВА,
кандидат медицинских наук.

Советский спорт

ГАЗЕТА

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ

«Золотое крыло» на Красной площади

Площадь эту уже ничем не удивишь. Особенно после того, как на ней приземлился искатель воздушных приключений Руст. А вчера на ее брусчатку высадился еще один десант. Гораздо более мощный по сравнению с одномоторным самолетом Руста. Целая кавалькада «стальных коней»—мотоциклов «Хонда» доставила сюда участников «Турне дружбы».

Их седоки ничуть не смахивают на рокеров. Эти 30 американцев выглядят очень миролюбиво и прибыли в Москву с самыми добрыми намерениями. Несколько дней назад они пересекли нашу границу в Бресте, заехали в Ленинград, а теперь отбыли в Киев, чтобы оттуда продолжить путь на [illegible]

кто уверенно чувствует себя за рулем и любит дальние дороги.

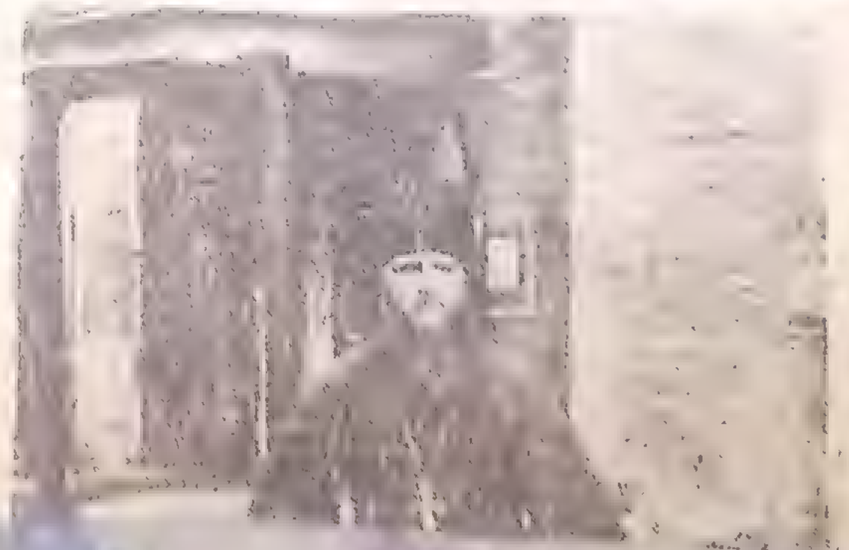
И как вам наши дороги?

— Мы знали, что пробег по [illegible], отнюдь не легкая прогулка, поэтому готовились к любым испытаниям. Но вопреки ожиданиям ваши дороги вполне приличны. Исключая разве что участок на подъезде к Ленинграду. Там мы и потеряли одну машину. Авария эта, впрочем, была не первой. А первая случилась еще в Аризоне. К счастью, из участников никто не пострадал...

Остается добавить, что мототур по нашей стране — первая акция такого рода, которую проводит американская туристическая ассоциация «Голд уинг» («Золотое крыло»).

Всякое деяние — это благо

ЗВУКА ДАЮЩЕГО



— Всякое деяние — это благо. Внутренний порыв души. Деньги, данные в дом божий, идут на общее благоустроение. И рубль, что старушки несут. И тысячи, что так неожиданно жертвуют иные частные лица. Дайте материцеркви, она сторицей отдаст.

— Но, по нашим понятиям, церковь — зачастую богатое, а вы обращаетесь за помощью.

— Я вам искренне говорю, у нас нет миллионов. Есть на лето тысяч десять. А как на них все сделать, если только за документацию на восстановление храма [illegible] нас запро-

СТРА

Ба

Чем

Советский спорт

8
июня 1991 г.
СУББОТА
№ 110 (13229)
Цена 10 коп.

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ВОСЬМАЯ КОЛОНКА НА ПЕРВОЙ ПОЛОСЕ

«ЗЛОЙ ГЕНИЙ»

АФИНЫ. «Команда Франции продолжает оставаться «злым гением» баскетбольной сборной СССР» — так комментируют сегодня греческие газеты вчерашнее поражение наших баскетболистов от команды Франции. Сборная СССР уступила со счетом 79 : 84 (38 : 50) в первой же своей игре стартовавшего два дня назад международного турнира, посвященного 100-летию баскетбола.

8 месяцев назад, пишут газеты, именно французы преградили советской сборной путь в финальную часть чемпионата Европы. А теперь, несмотря на недавнее крупное поражение на турнире в Дортмунде, команда Франции снова победила. Напомним, что в первый день турнира сборная Греции выиграла у французов 10 очков. Стало быть, для того, чтобы выйти в финал, сборной СССР необходимо обыграть греков с разницей в счете не менее чем 8 очков.

В другой группе сборная Югославии нанесла поражение команде Испании — 90 : 88 (46 : 38). В первый день здесь испанцы уступили итальянцам — 85 : 102.

ВОТ ВАМ И ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ!

Закончился всесоюзный фестиваль самбо «Нижегородская весна». Он был уникален тем, что за две недели его участники проплыли на теплоходе по Волге и Оке около тысячи километров, проводя турниры в прибрежных городах. Награды фестиваля отправились в самые различные уголки страны, от Еревана до заполярного города Радужного. А также во Францию. Особенно много призов получила 15-летняя француженка Александра Прево. Она столь лихо заставляла капитулировать своих соперниц, что вместе с победами получила титул «Мисс самбо».

В. ХИТРЮК.

РЕГБИ

ВЕЛЛИНГТОН. Сборная СССР по регби выиграла в городе Ашбертон очередной матч турне по Новой Зеландии у команды «Мид-Кантербери», выст-

...е деяние — ...о благо

— Всякое деяние — это благо. Внутренний порыв души. Деньги, данные в дом божий, идут на общее благоустроение. И рубли, что старушки несут. И тысячи, что так неожиданно жертвуют иные частные лица. Дайте матери-церкви, она сторицей отдаст.

— Но, по нашим понятиям, церковь — заведение богатое, а вы обратились за помощью.

— Я вам искренне говорю, у нас нет миллионов. Есть на лето тысяч двести. А как на них все сделать, если только за документацию на восстановление храма нас запро-

СТРАСТИ ВОКРУГ ДОЛЛАРА И РУБЛЯ

Барселона:

Ночь провел — карман пуст

Чем меньше времени остается до Олимпиады-92, тем больше критических стрел летит в сторону Оргкомитета барселонских Игр. Что в принципе бесполезно, ибо изменить ситуацию кардинально уже невозможно. Беспрецедентная дороговизна Олимпиады в столице Каталонии стала любимой темой спортивных обозревателей, которые честят предполагаемые цены почем зря. А толку чуть. Все их проклятья ничего не значат для тех, кто эти [illegible]

назначено стране — хозяйке Игр. Соответственно лишь 6 тысяч билетов поступит в распоряжение болельщиков из-за рубежа.

«Это смехотворно,— возмущается Майк Норрис, менеджер по распространению олимпийских билетов в Великобритании.— На нашу страну приходится только тысяча мест, а заявок раз в десять больше». Германии досталось и того меньше — 500 мест. И далее в том же духе. Словом, люби-

ВЫПУСК № 240

ВОПРОС — ОТВЕТ

Расскажите о мучном черве.

С. КРУТЫХ. Тамбов.

Это буро-желтая личинка жука, обитающего там, где хранится или перерабатывается мука, по амбарам, по кагнях и тому подобных местах. Размножаются жуки в первую половину лета, а из яичек, отложенных ими, появляются личинки, чтобы, претерпев несколько линек, к осенним летом вновь вылетели жуки.

Личинки имеют длину примерно [illegible] грудные ножки и коготок, питаются мукой, отрубями, хлебом.

Разводят их в емкости, наполненной мукой, корками хлеба. На крючок насаживают обычно с головки, пропустив его под ножицу с нижней стороны тела. Ловят плотву, язя и многих других рыб.

Какие приманки годятся для приманки ловли харируса?

Н. МЕДОВ. Пос. Обо.

Диапазон их очень широк. Это прежде всего естественные насадки: черви, мальки, насекомые и их личинки — плавающие, ползающие, летающие, особенно те, что попадают в водоем, а также искусственные сухие и мокрые мушки и мормышки, мелкие спиннинговые и зимние блесны. Конечно каждая приманка должна соответствовать сезону. Ранней весной, например, когда вода освободилась от льда и в прохладном воздухе еще отсутствуют насекомые, попытки соблазнить харируса искусственной мушкой скорее всего потерпят неудачу, а черви окажутся весьма кстати.

НОВИНКИ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Гармоничная, чувствительная снасть, позволяющая уверенно выуживать карповых рыб порядка 4 кг.

В комплекте — пахучие растворы семи типов.

Желающие испытать рыбацкое счастье обращайтесь по адресу: 332318, Мелитополь Запорожской обл., ул. 4-я Продольная, 46, кв. 20, Бабий Борис Сергеевич.

Снасть высылается после получения перевода 25 руб. Не забудьте указать свою фамилию, имя и отчество, полный адрес.

Рыболову, вернувшему заказ в исходном состоянии, гарантируется возврат 75% его стоимости. Тел. 5.44-52.

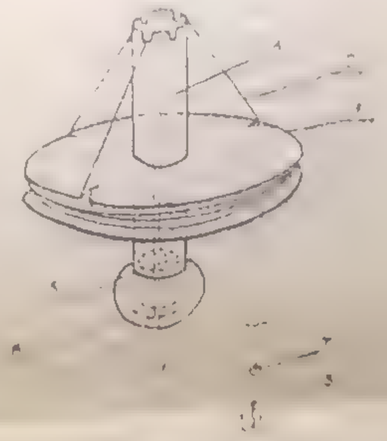
МАСТЕРСКАЯ

В. МАШУКОВ — изобретатель из Львова — автор нескольких десятков запатентованных изобретений, часть которых касается любительского и спортивного рыболовства. Сегодня мы знакомим вас с кружковой снастью изобретателя.

КРУЖКОВАЯ СНАСТЬ МАШУКОВА

Известно, что при ловле рыбы при помощи кружков пользуются двумя приемами. Первый заключается в том, что, сплавляя кружки по ветру, рыболов сопровождает их на лодке и подсекает рыбу сразу же, как заметит «перевертыш». Другой способ более пассивный, при котором рыболов, имея дело с бо́льшим количеством кружков, уже не успевая подсекать рыбу, рассчитывает на ее самоподсечку. К сожалению, такие расчеты по ряду причин не всегда оправдываются. Описываемая кружковая снасть имеет возможность самоподсечки и в наиболее подходящий для этого момент — когда хищник после хватки живца уже развернул его в пасти и уходит с места хватки с рыбой в пасти, разматывая лесу с диска кружка.

Кружковая снасть состоит из кружка с лесой, крюком на конце лесы и стопором на расстоянии 25—75 см от крючка. Выполнение диска кружка обычное, а штырь выполнен полым с заглушкой на одном конце и прорезью — на другом. Леса пропущена внутрь штыря и закреплена на заглушки. Основным



отличительным элементом данной снасти является груз с отверстием, сквозь которое пропущена леса. Груз введен с зазором в полость штыря, после чего леса наматывается на диск обычным способом, пропускается через прорезь штыря и с [illegible] грузом опускается в [illegible] давливается на воду [illegible] с грузом) вниз.

При [illegible] кружок переворачивается [illegible] уходит вниз или в сторону с [illegible] сматывая лесу с диска. После [illegible] последний виток лесы смотается с диска, освобожденный груз выпадает из прорези штыря и, быстро скользя на лесе, выбирает ее слабину и ударяется в стопор, подсекая рыбу.

Автор использовал при изготовлении стандартный пенопластовый диск кружка, а штырь выполнил из отрезка колена телескопического удилища. Проверка снасти на воде показала, что число сходов рыбы при ловле уменьшилось, но при подготовке снасти следует помнить, что длина лесы на кружке не должна превышать глубину водоема в месте ловли.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

«РЫБАЛКА

будет [illegible] исходном состоянии, гаран-
[illegible] его стоимости. Тел. 3-44-32.

не превышать

Ну как расстаться с зимнею рыбалкой?
Весна плывет, кругом крушится лед.

Взять, разогнать всех милицейской палкой!
Да страшно: может не покать народ...

Фото Д. Солнцева.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

«РЫБАЛКА»

[illegible]

ИЗБРАННОЕ

Издательство «Фи[illegible]
спорт» выпустило отдельною [illegible]
[illegible] страницы пятого [illegible]
[illegible] прошлых лет номера [illegible]
альманаха «Рыболов-спортсмен». В [illegible]
сборнике «У рыбацкого костра» [illegible]
представлены лучшие произведе[illegible]
ния не только советских, но и за[illegible]
рубежных писателей: К. Паустов[illegible]
ского, В. Астафьева, В. Солоухина, [illegible]
Э. Хемингуэя, Дж. Пристли и дру[illegible]
гих.

У рыбацкого костра. ФиС, 1991. 100 тысяч экз., 415 стр., ц. 4 р.

ОЧЕВИДНОЕ — НЕВЕРОЯТНОЕ

Без насадки...

В настоящее время ловля рыбы на мормышку без насадки получила довольно широкое распространение. Количество ее поклонников растет с каждым годом и по вполне понятным причинам: не всегда к рыбалке удается приобрести мотыля или другую не менее хорошую естественную насадку, да и насаживать того же мотыля на крючок в мороз, согласитесь, занятие — не из приятных. Однако этот способ ловли не так уж прост, как может показаться на первый взгляд. Стремление многих рыболовов сразу поймать рыбу этим способом в подавляющем большинстве случаев заканчивается безуспешно. В [illegible] же заключаются «секреты».

Очень важно иметь хорошо отлаженную снасть, чтобы даже самое легкое потряхивание удильника передавалось сквозь толщу воды приманке. И здесь в значительной степени успеху ловли способствует удочка, имеющая небольшую удобную рукоятку, короткий (не более 16—18 см) и в меру упругий хлыстик с весьма чувствительным кивком.

Относительно мормышек. Многие опытные рыболовы пользуются самодельными, не[illegible] по величине, но до[illegible] тяжелыми, сделан[illegible] свинца, мормышками [illegible]

мости тратить усилия на изготовление указанных приманок, когда в продаже имеются вполне приемлемые мормышки, я имею в виду «дробинки» (большую и малую), зарекомендовавшие себя при ловле с самой хорошей стороны. По первому и последнему льду окунь достаточно хорошо ловится на большую «дробинку» с леской 0,15—0,18 мм в диаметре, а в [illegible] хую пору — на малую «дробинку» с леской 0,10—012 мм в диаметре.

Несмотря на то, что некоторые рыболовы довольно успешно ловят на совершенно «голую» мормышку (крючок приманки в этом случае лучше иметь темного цвета), более успешно все-таки ловится рыба, когда на певье крючка «надевается» кусочек резины, поролона, цветные нитки.

Главное в этом способе ловли — приманка должна находиться постоянно в движении, совершая большое количество колебаний.

И, наконец, еще об одной стороне обеспечения успеха. Речь пойдет об электробиологическом поле человека, которое, по моим наблюдениям, оказывает довольно существенную роль на ловлю рыбы, особенно активными [illegible]

тробиологическим полем обладает каждый человек, но не у всех оно одинаково. Очень высокую величину напряженности указанного поля имеют лишь немногие — экстрасенсы.

Чтобы познать себя в этом отношении, проделайте небольшой эксперимент. Предварительно приготовьте лист чистой бумаги и хлопчатобумажную нить длиной 35—40 см, к одному концу которой привяжите деталь (небольшую стальную гаечку или шайбу). Привяжите свободный конец нити к большому пальцу правой руки. Сядьте удобно за стол, поставив ноги на ширину плеч. Положите перед собой лист бумаги, левую руку положите ладонью к поверхности стола на ширине плеча а правую руку, повернув ладонью кверху, поднимите так, чтобы нить с деталью находилась в 3—5 см от бумаги. Пройдет совсем немного времени, и вы с любопытством и с некоторым удивлением заметите, что нить с деталью без какого-либо участия в этом руки начнет совершать колебательные движения. Это результат взаимодействия вашего электробиологического поля и электрического поля листа бумаги. Электрическим полем обладает любой материальный предмет. Амплитуда колебаний нити с деталью и будет в определенной степени характеризовать величину напряженности вашего электробиологического поля. У одних эта амплитуда будет очень незначительной у других — несколько большей, а у третьих — очень заметной. Последние и будут наиболее удачливы в рыбалке. Но, как вы понимаете, одного природного дара для успеха дела бывает, как правило, недостаточно. Нужны наблюдательность, творческая инициатива и высокая, с большим знанием дела активность.

Ю. ЮСУПОВ.

г. ЭНГЕЛЬС.

КУРЬЕР

О Иногда условия ужения требуют сделать дальний заброс насадки. В этих случаях приходится пользоваться скользящим поплавком. Существует ряд способов его крепления на леске, но они имеют некоторые недостатки: нельзя заменить поплавок на другой без размонтирования всей оснастки, дополнительное колечко в теле поплавка ранит резиной подсечке, выдергивается леской и другие. Предлагаю простой и удобный способ его крепления (см. рисунок). К поплавку выбранного поплавка привязать любым способом отрезок лески (4) диаметром 0,3—0,35 мм длиной 15 мм и на конце сделать [illegible]. От отшлифованного стержня шариковой ручки отрезать кусочек длиной 10—12 мм (6). Из [illegible] поролона или хлорвинилового трубочки сделать муфточку (5) длиной 8—10 мм, которая [illegible] отрезок стержня (6) и вместе с ним надвигают [illegible] отрезок лески (4) [illegible] (6) тем самым жестко фиксируется поплавок. При забросе поплавок опущен по леске (4) до грузила (7), а по мере погружения грузила свободно скользит вверх до упора отрезка (6) в стопорный передвижной узел (2), заранее установленный [illegible] нужную глубину отпуска поплавка. При такой [illegible] поплавок при необходимости легко снять и заменить не размонтируя всю оснастку, так как отрезок стержня (6) и муфточка (5) всегда находятся на леске. Поплавок снимается по окончании рыбалки и ставится перед началом ловли, что сохраняет поплавок при перевозке удочки.

В. НЕМЧИНОВ.

ЧЕЛЯБИНСК.

● Рыболовы-любители знают, как часто выходят из строя бамбуковые удилища. Не спешите выбрасывать и искать замену потрескавшимся коленцам, так как их можно обновить с помощью ацетатного шелка, использовав в качестве сырья вышедшие из употребления вещи. Из шелка надо нарезать полоски шириной 2 см и аккуратно, без натяжения обмотать ими удилище. Затем обмотку следует обильно смочить ацетоном. Через сутки повторить операцию. После высыхания на удилище останется тонкая пластмассовая пленка. А само оно становится прочнее и не боится воды. Его можно покрыть нитрокраской любого цвета. Отличить ацетатный шелк от вискозного можно, положив в ацетон кусочек ткани: если он растворится — значит, в руках нужный материал.

М. ВЫШЕГОРОДЦЕВ.

ХИШКИЕВ

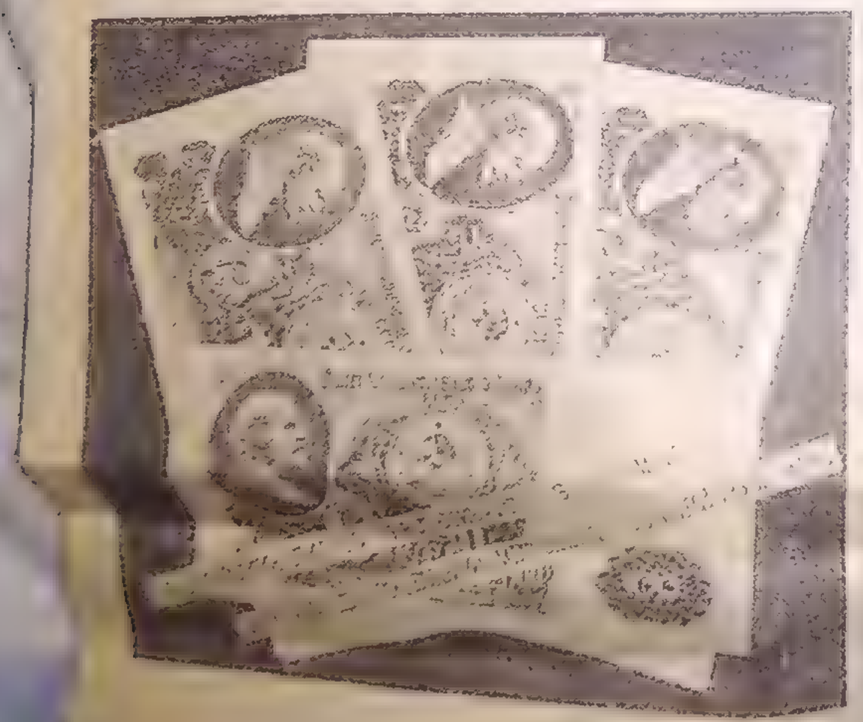
Советский спорт

16 апреля 1991 г. ВТОРНИК
№ 74 (13193)
Цена 10 коп.

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ОЛОТО ПЛАТЯТ НАЛИЧНЫМИ

ШИОНА ЗЫВАЛИ?



Коллаж В. Каратаева.

КАКИЕ НОВОСТИ ОТТУДА?

● **800 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ ЗА ПОЛМИНУТЫ РЕКЛАМЫ.** По сведениям немецкого «Шпорт интер», эта рекордная стоимость рекламного времени была зафиксирована на телетрансляциях игр Суперкубка по американскому футболу. Не менее удивительно, что все это безумно дорогое время было распродано. Выложить такие деньжищи оказалось по плечу, конечно же, действительно богатым фирмам. Преобладали автомобильные, среди них «Фольксваген оф Америка» — филиал западногерманской фирмы, которая продает на американском рынке автомобили «Фольксваген» и «Ауди», крупнейший в мире производитель пива — компания «Анхойзер-Буш», заплатившая за рекламу 6 миллионов долларов, «Панасоник», «Кока-кола». Часть рекламного времени купили и спортивные компании, например, известная фирма «Найк Инкорпорейтед».

● **ПАДЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФУТБОЛУ.** Серьезно забеспокоились руководители крупнейших в США сетей кабельного телевидения. «Шпорт интер» указывает на причину: значительно снизилась популярность футбольных трансляций. Естественно, такое положение дел настораживает владельцев кабельных телесетей, так как за свои телетрансляции они должны выплатить американской Национальной футбольной лиге за четыре года 3,6 миллиарда долларов. В наихудшем положении сейчас компания Эй-би-си, меньше всего от этой тенденции пока что пострадала компания Эн-би-си. Интересно, что спор-

ВОСЬМАЯ КОЛОНКА НА ПЕРВОЙ ПОЛОСЕ

НЕ ЗАБЫТЫ АМАЗОНКИ

Ольга Новосадова (СССР) и Тина Моджи (Швейцария) стали победительницами первых в СССР женских международных соревнований по конному спорту (конкур) «Московская амазонка».

В выигрыше остались не только сами участницы и зрители, но и многие всадницы, которые оказались в бедности и одиночестве после того, как в результате травм и болезней завершили выступления в конном спорте. Именно на помощь им будут направлены полученные средства. А предоставили их прежде всего организаторы уникального турнира — Федерация конного спорта СССР, Комитет советских женщин и спонсоры — советско-американский фонд «Вашингтон — Москва» и Московское управление инкассации Госбанка РСФСР.

ДЗЮДО

БУДАПЕШТ. Команда Московского спортивного объединения учащихся победила на международном турнире Кубок Б... пешта с участием дзюдоистов Германии, Австрии, Швеции, Швейцарии, Чехословакии. Выступали юниоры и из ... Москвич М. Ветров отлич... в личном первенстве. Т... В. Жердев отметил ... ляков, которые ... рые места — В. Дес..., Р. Крючкова, А. Кузнецова. Третьими ... А. ... (Москва), М. К...

ФУТБОЛ

МАДРИД. ... реализовал ... маном за десять минут до конца встречи, принес лидеру чемпионата Испании «Барс... победу в гостях над ...

...ЗЫВАЛИ?

Коллаж В. Каратаева.

развитие легкой атлетики в республике. Но не просто берет, а обязуется, в частности, завоевать на третьем чемпионате мира 1 личные золотые медали и 2 командные. И столько же — на барселонской Олимпиаде.

Типичный госзаказ. Но насколько непривычно читать такие вот строки договора: «...В случае ненадлежащего выполнения или невыполнения [illegible] по договору, [illegible] по вине спортсмена, не выполнившего [illegible] в текущем объеме, взимаются недополученные доходы».

Скажу честно, я пока [illegible], — сомневаюсь. П[illegible] теперь Госкомспорт не сумеет легкоатлетов ши[illegible]

думается, посложнее. Спорта непредсказуем. А [illegible] как [illegible] выиграем только пять [illegible] медалей, что тогда? Вопросы, финансовые санкции. А [illegible] до чего можно и не [illegible]. Здесь почетное [illegible]: то ли [illegible] работу [illegible], то ли [illegible] федерации «не [illegible]». Зато уж если [illegible] [illegible] в следующий раз, дают [illegible] больше [illegible].

Кроме [illegible]. Они [illegible] тоже. Но [illegible] ясность все же есть. Не считаться [illegible] на «острые слова», не [illegible] быть о две [illegible]. Тем более что повод для тревоги имеется. Слишком коротко и неопределенно в договоре [illegible] пункта подготовки [illegible]: «Оказывать [illegible] медицинскую помощь...» Сами [illegible], «оказывать» можно по-разному...

Что ж, [illegible] — увидим. Кстати, дорого и [illegible].

С. РОДИЧЕНКО.

ОТТУДА?

800 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ ЗА ПОЛМИНУТЫ РЕКЛАМЫ. По сведениям немецкого «Шпорт интер», эта рекордная стоимость рекламного времени была зафиксирована на телетрансляциях игр Суперкубка по американскому футболу. Не менее удивительно, что все это безумно дорогое время было распродано. Выложить такие деньжищи оказалось по плечу, конечно же, действительно богатым фирмам. Преобладали автомобильные, среди них «Фольксваген оф Америка» — филиал западногерманской фирмы, которая продает на американском рынке автомобили «Фольксваген» и «Ауди», крупнейший в мире производитель пива — компания «Анхойзер-Буш», заплатившая за рекламу 6 миллионов долларов, «Панасоник», «Кока-кола». Часть рекламного времени купили и спортивные компании, например, известная фирма «Найк Инкорпорейтед».

ПАДЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФУТБОЛУ. *Серьезно забеспокоились* руководители крупнейших в США сетей кабельного телевидения. «Шпорт интер» указывает на причину: значительно снизилась популярность футбольных трансляций. Естественно, такое положение дел настораживает владельцев кабельных телесетей, так как за свои телетрансляции они должны выплатить американской Национальной футбольной лиге за четыре года 3,6 миллиарда долларов. В наихудшем положении сейчас компания Эй-би-си, меньше всего от этой тенденции пока что пострадала компания Эн би-си. Интересно, что спортивные передачи детища отца Игр доброй воли Тэда Тернера — компании «Тернер Нетуорк Телевижн» (Ти эн-ти) — смотрят 3,5 миллиона зрителей из 50 миллионов, которые имеют возможность принимать Ти эн-ти. Лучше дела у конкурентов — спортивные передачи кабельной сети ИСПН смотрят 101 процента от принимающих ее 57 миллионов зрителей.

ЗНАЮТ, ЧЕМ МОЖНО ГОРДИТЬСЯ. Американская «Спортинг ньюс» [illegible] внимание на один факт, крайне интересный для нас — усталых, раздраженных, не верящих ни во что и в этой раздраженности даже забывающих, что и мы совсем не последние люди на Земле, что и у нас есть своя слава.

Вот суть заметки. В США и Канаде, как грибы после дождя, начали появляться различные спортивные музеи и залы спортивной славы, где в качестве экспонатов представлены: фотографии знаменитых спортсменов, их личные вещи, кубки, награды, автографы, символика клубов, материалы, повествующие о спортивных событиях. Идея создания подобных экспозиций настолько понравилась людям, что свои музеи спортивной славы открывают не только крупные города, но и местные муниципалитеты: они появляются в провинциальных центрах, среди различных этнических групп. Уже не менее чем 100 ныне действующих спортивных музеев имеют статус общественных организаций и не ставят перед собой цели получения прибыли. Их богатство самые разные: от верхней отметки в 3 миллиона долларов зала бейсбольной славы в Куперстауне до музея софтбола в Оклахоме (30 тыс. долл.).

Как правило, такие музеи находятся в небольших городах. Исключения: музей хоккейной славы в западном спортивном центре Торонто и музей боулинга в Сент-Луисе (штат Миссури).

Желающих попасть в пантеоны спортивной славы всегда более чем достаточно. Посетителей привлекает возможность лучше узнать историю любимого вида спорта, приятно провести досуг, да просто пообщаться. Часто такие визиты становятся настоящим спортивным праздником. Особенно много людно бывает в музеях во время проведения соревнований. В городе Кэнтон (штат Огайо)

завершил[illegible] ном спорте. Им[illegible] им будут направлены [illegible] ные средства. А предоставили их прежде всего организаторы уникального турнира — [illegible] рация конного спорта — СССР, Комитет советских [illegible] спонсоры — советско-[illegible] канский фонд «Вашингтон — Москва» и Московское управление инкассации Госбанка РСФСР.

ДЗЮДО

БУДАПЕШТ. Команда Москов[illegible] ского спортивного объединения учащихся победила на международном турнире Кубок Будапешта с участием дзюдоистов Германии, Австрии, Швеции, Швейцарии, Чехословакии. Выступали юниоры и юниорки. Москвич М. Ветров отличился в личном первенстве. Тренер В. Жердев отметил и его земляков, которые заняли вторые места — В. Десяткина, Р. Крючкова, А. Кузнецова. Третьими были А. Петров (Орел) и М. Коробейников (Москва).

ФУТБОЛ

МАДРИД. Лишь пенальти, реализованный голландцем Куманом за десять минут до конца встречи, принес лидеру чемпионата Испании «Барселоне» победу в гостях над идущим на 17-м месте клубом «Кастельон» — 1:0.

Барселонцы после 30 туров имеют 49 очков, на пять опережая футболистов «Атлетико» (Мадрид), сыгравших вничью в Севилье — 1:1. Любопытно, что оба мяча в этой встрече забили австрийцы: выступающий за «Севилью» Польстер открыл счет (47-я мин.), а Родакс сравнял его (71). Третье место занимает «Осасуна» (36), в гостях поделившая очки с «Сарагоса» — 0:0.

Остальные матчи принесли [illegible] результаты: «Реал» (Сан-Себастьян) — «Тенерифе» — 1:3 (1:1), «Мальорка» — «Спортинг Хихон — 1:1 (1:0). «Кадис» — «Атлетик» (Бильбао) [illegible] 1:1, «Логроньес» — «Валенсия» — 1:2 (0:1), «Овьедо» — «Бетис» — 1:0 (1:0), «Реал Мадрид» — «Эспаньол» [illegible] (1:0), «Эльче» — «Бургос» [illegible] 1:1.

БОКС

ПАРИЖ. Советские боксеры приняли участие в представительном международном турнире в городе Булонь-Сюр-Мер на севере Франции и заняли три первых места, два вторых и шесть третьих. [illegible] ...едестала почета под[illegible] ...ри (вес до 60 кг), выигравший в финале у Ноостынина Зимбабве [illegible] ...

(До 71) — у Инге Олеша из Германии.

Сильнейшими также [illegible]

ЗАПАДНЫЙ РЕПОРТАЖ

Коллаж В. Каратаева.

...ретную легкой атлетики в республике. Но не просто берет, а обязуется, в частности, завоевать на третьем чемпионате мира 4 личные золотые медали и 2 командные. И столько же — на барселонской Олимпиаде.

Типичный госзаказ. Но насколько непривычно читать такие вот строки договора: «...В случае ненадлежащего выполнения или невыполнения одной из сторон своих обязанностей по договору, расторжения договора по вине одной из сторон виновная сторона возмещает другой стороне убытки в полном объеме, включая недополученные доходы».

Скажу честно, я пока не представляю, как будут возмещаться недополученные доходы, но то, что этот пункт имеет принципиальное значение, — очевидно. Попробуй теперь Госкомспорт не снабдить легкоатлетов шиповками — от претензий уже не отбиться начальственными окриками. Хотя федерации, думается, поступили бы непродуманно. А ну как россияне завоюют только пять золотых медалей, что тогда? Во-первых, финансовые санкции. А во-вторых, договор можно и не продлить. Здесь поневоле задумаешься: то ли программа работы негодна, то ли руководство федерации «не тянет». Зато уж если заказ перевыполнен, можно и поторговаться в следующий раз, денег побольше попросить.

Красиво. Одно слово — рынок. Но настороженность все же есть. Не скатиться бы на «снятие сливок», не забыть о дне завтрашнем. Тем более что повод для тревоги имеется. Слишком коротко и неопределенно в договоре упомянута подготовка резервов: «Оказывать организационно-методическую помощь...» Сами понимаете, «оказывать» можно по-разному...

Что ж, поживем — увидим. Увидим, кстати, довольно скоро.

С. РОДИЧЕНКО.

ОКЗАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ

МАРЬИН, Андрей ТРЕФИЛОВ. На...

телесетей, так как за свои телетрансляции они должны выплатить американской Национальной футбольной лиге за четыре года 3,6 миллиарда долларов. В наихудшем положении сейчас компания Эй-би-си, меньше всего от этой тенденции пока что пострадала компания Эн би-си. Интересно, что спортивные передачи детища отца Игр доброй воли Тэда Тернера—компании «Тернер Нетуорк Телевижн» (Ти-эн-ти)—смотрят 3,5 миллиона зрителей из 50 миллионов, которые имеют возможность принимать Ти-эн-ти. Лучше дела у конкурентов—спортивные передачи кабельной сети ИСПН смотрят 10,1 процента от принимающих ее 57 миллионов зрителей.

● **ЗНАЮТ, ЧЕМ МОЖНО ГОРДИТЬСЯ.** Американская «Спортинг ньюс» обратила внимание на один факт, крайне интересный для нас — усталых, раздраженных, не верящих ни во что и в этой раздраженности даже забывающих, что и мы совсем не последние люди на Земле, что и у нас есть своя слава.

Вот суть заметки. В США и Канаде, как грибы после дождя, начали появляться различные спортивные музеи и залы спортивной славы, где в качестве экспонатов представлены фотографии знаменитых спортсменов, их личные вещи, инвентарь, награды, автографы, символика клубов, материалы, повествующие о спортивных событиях. Идея создания подобных экспозиций настолько понравилась людям, что свои музеи спортивной славы открывают не только крупные города, но и местные муниципалитеты, они появляются в провинциальных центрах, среди различных этнических групп. Многие из более чем 100 ныне действующих спортивных музеев имеют статус общественных организаций и не ставят перед собой цели получения прибыли. Их бюджеты самые разные: от верхней отметки в 3 миллиона долларов зала бейсбольной славы в Куперстауне до музея софтбола в Оклахоме (30 тыс. долл.).

Как правило, такие музеи находятся в небольших городах. Исключения: музей хоккейной славы в канадском промышленном центре Торонто и музей боулинга в Сент-Луисе (штат Миссури).

Желающих попасть в пантеоны спортивной славы всегда более чем достаточно. Посетителей привлекает возможность лучше узнать историю любимого вида спорта, приятно провести досуг, да просто пообщаться. Часто такие визиты становятся настоящим спортивным праздником. Особенно многолюдно бывает в музеях во время проведения соревнований. В городе Кэнтон (штат Огайо), например, где находится музей славы профессионального американского футбола, каждый год стекаются десятки тысяч людей. В первой половине дня они осматривают музейные экспонаты, затем идут на местный Фоссет Стэдиум, где, по традиции, проводится матч накануне открытия сезона в Национальной футбольной лиге. Годовой бюджет музея — 1 млн. долларов. Основные источники финансирования: выручка от билетов, продажа сувениров и вот этот самый предсезонный матч чемпионата НФЛ. Кроме того, ежегодно каждый клуб НФЛ отчисляет в бюджет музея по одной тысяче долларов.

Уже называвшийся музей бейсбольной славы в небольшом городке Куперстаун (штат Нью-Йорк) свои 3 млн. долларов получает так: 1 млн. дает выручка от входных билетов, 1,7 млн. приносит торговля сувенирной продукцией и товарами по рассылаемым каталогам, 250 тыс. долларов стоят их лицензионные услуги. Не оставляет музей без внимания, внося свои взносы (30 тыс. долларов в год), и Главная бейсбольная лига. Площадь экспозиции — 20 тысяч кв. метров.

В городке Спрингфилд (штат Массачусетс), где преподаватель Нейсмит придумал баскетбол, функционирует Мемориальный зал баскетбольной славы Нейсмита. Это частное предприятие, которое возглавляет совет попечителей из 47 человек. При учреждении музея власти штата [illegible] или 8 млн. долларов, фирмы — 3,4 млн. долл[illegible] клубов Национальной баскетбол[illegible]ки-профессионалы дал[illegible]

...маном за десять [illegible] ...ца встречи, принес [illegible] ...пионата Испании «Барсело...» победу в гостях над идущим на 17-м месте клубом «Кастельон» — 1:0.

Вареодоро: но [illegible] ...ничают до очков. На [illegible] ...ржал футболистов «А[illegible] (Мадрид) сильнейших [illegible] Севилье — 1:1. Любопытно, что обе мяча в этой встрече забили австрийцы выступающие [illegible] «Севилью». Польстер открыл счет (47-я мин.), а Родано сравнял его (71). Третье место занимает «Осасуна» (3), в шести очках поделившая очки с «Сарагосой» — 0:0.

Остальные матчи принесли такие результаты. «Реал» (Сан-Себастьян) — «Тенерифе» — 1:3 (1:1), «Мальорка» — «Спортинг Хихон» — 1:1 (1:0). «Атлетик» (Бильбао) — [illegible] — «Атлетик» (Бильбао) — «Логроньес» — «Вальядолид» — 1:2 (0:1), «Овьедо» — «Бетис» — 1:0 (1:0), «Реал» (Мадрид) — «Валенсия» — 4:0 (1:0), «Эспаньол» — «Бургос» — 1:0 (1:0).

БОКС

ПАРИЖ. Советские боксеры приняли участие в представительном международном турнире в городе Булонь-Сюр-Мер на севере Франции и заняли три первых места, два вторых и шесть третьих. На высшую ступеньку пьедестала почета поднялись Мехак Казарян из Гумри (вес до 60 кг), выигравший в финале у Ноостыйна Энхбаата из Монголии, ленинградец Василий Кириллов (до 63,5) — у француза Шабана Беккуча и Сергей Самойлов из Якутска (до 71) — у Ике Олеша из Германии.

Сильнейшими также оказались кубинцы Эктор Висенте (до 48), Эдди Суарес (до 57), Анхель Эрнандес (до 67), Рамон Портуондо (до 75) и Анхель Эспиноса (до 81), венгр Иштван Ковач (до 51) и Арнольд Вандерлейде из Голландии (до 91).

ХОККЕЙ

СТОКГОЛЬМ. Товарищескую встречу накануне старта чемпионата мира и Европы провели хоккеисты Швеции и США. Хозяева льда оказались сильнее — 5:3 (1:1, 1:1, 3:1). Шайбы в команде «Тре Крунур» забросили Лооб, Нэслунд, Нонссон, Викторссон и Рундквист. В сборной США отличился Коле, на счету которого два гола.

БЕРН. Дважды встретились между собой сборные Швейцарии и Финляндии. В первом матче неожиданно победили дебютанты группы сильнейших — 4:1, а во втором финны взяли реванш со счетом 3:1.

ПРАГА. Федерация хоккея Чехословакии утвердила состав сборной ЧСФР на чемпионате мира и Европы. В команду вошли вратари — Петр Бржка, Олдржих Свобода и Милан Гнилička защитники — Антонин Ставьяна, Йозеф Резничек, Иржи Слегр, Бедржих Щербань, Станислав Медрик, Лео Гудас и Рихард Смехлик; нападающие — Любомир Кольник, Радек Тоупал, Иржи Долежал, Либор Долана, Иржи Кучера, Петр Вик, Давид Волек, Йозеф Беранек, Ладислав Лубина, Томаш Пеливек, Рихард Земличка и Петр Росол.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕ[illegible]

...ПИОНА ...ЗЫВАЛИ?

Коллаж В. Каратаева.

развитию легкой атлетики в республике. Но не просто берет, а обязуется, в частности, завоевать на третьем чемпионате мира 4 личные золотые медали и 2 командные. И столько же — на барселонской Олимпиаде.

Типичный госзаказ. Но насколько непривычно читать такие вот строки договора: «...В случае ненадлежащего выполнения или невыполнения одной из сторон своих обязанностей по договору, расторжения договора по вине одной из сторон виновная сторона возмещает другой стороне убытки в полном объеме, включая недополученные доходы».

Скажу честно, я пока не представляю, как будут возмещаться недополученные доходы, но то, что этот пункт имеет принципиальное значение, — очевидно. Попробуй теперь Госкомспорт не снабдить легкоатлетов шиповками — от претензий уже не отбиться начальственными окриками. Хотя федерации, думается, посложнее. Спорт-то непредсказуем. А ну как россияне выиграют только пять золотых медалей, что тогда? Во-первых, финансовые санкции. А во-вторых, договор можно и не продлить. Здесь поневоле задумаешься: то ли программа работы негодна, то ли руководство федерации «не тянет». Зато уж если заказ перевыполнен, можно и поторговаться в следующий раз, денег побольше попросить.

Красиво. Одно слово — рынок. Но настороженность все же есть. Не скатиться бы на «снятие сливок», не забыть о дне завтрашнем. Тем более что повод для тревоги имеется. Слишком коротко и неопределенно в договоре помянута подготовка резервов: «Оказывать организационно-методическую помощь...» Сами понимаете, «оказывать» можно по-разному...

Что ж, поживем — увидим. Увидим, кстати, довольно скоро. **С. РОДИЧЕНКО.**

КАКИЕ НОВОСТИ ОТТУДА?

● **800 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ ЗА ПОЛМИНУТЫ РЕКЛАМЫ.** По сведениям немецкого «Шпорт интер», эта рекордная стоимость рекламного времени была зафиксирована на телетрансляциях игр Суперкубка по американскому футболу. Не менее удивительно, что все это безумно дорогое время было распродано. Выложить такие деньжищи оказалось по плечу, конечно же, действительно богатым фирмам. Преобладали автомобильные, среди них «Фольксваген оф Америка» — филиал западногерманской фирмы, которая продает на американском рынке автомобили «Фольксваген» и «Ауди», крупнейший в мире производитель пива — компания «Анхойзер-Буш», заплатившая за рекламу 6 миллионов долларов, «Панасоник», «Кока-кола». Часть рекламного времени купили и спортивные компании, например, известная фирма «Найк Инкорпорейтед».

● **ПАДЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФУТБОЛУ.** *Серьезно забеспокоились руководители крупнейших в США сетей кабельного телевидения.* «Шпорт интер» указывает на причину: значительно снизилась популярность футбольных трансляций. Естественно, такое положение дел настораживает владельцев кабельных телесетей, так как за свои телетрансляции они должны выплатить американской Национальной футбольной лиге за четыре года 3,6 миллиарда долларов. В наихудшем положении сейчас компания Эй-би-си, меньше всего от этой тенденции пока что пострадала компания Эн-би-си. Интересно, что спортивные передачи детища отца Игр доброй воли Тэда Тернера—компании «Тернер Нетуорк Телевижн» (Ти-эн-ти)—смотрят 3,5 миллиона зрителей из 50 миллионов, которые имеют возможность принимать Ти-эн-ти. Лучше дела у конкурентов—спортивные передачи кабельной сети ИСПН смотрят 10,1 процента от принимающих ее 57 миллионов зрителей.

● **ЗНАЮТ, ЧЕМ МОЖНО ГОРДИТЬСЯ.** Американская «Спортинг ньюс» обратила внимание на один факт, крайне интересный для нас — усталых, раздраженных, не верящих ни во что и в этой раздраженности даже забывающих, что и мы совсем не последние люди на Земле, что и у нас есть своя слава.

Вот суть заметки. В США и Канаде, как грибы после дождя, начали появляться различные спортивные музеи и залы спортивной славы, где в качестве экспонатов представлены фотографии знаменитых спортсменов, их личные вещи, инвентарь, награды, автографы, символика клубов, материалы, повествующие о спортивных событиях. Идея создания подобных экспозиций настолько понравилась людям, что свои музеи спортивной славы открывают не только крупные города, но и местные муниципалитеты, они появляются в провинциальных центрах, среди различных этнических групп. Многие из более чем 100 ныне действующих спортивных музеев имеют статус общественных организаций и не ставят перед собой цели получения прибыли. Их бюджеты самые разные: от верхней отметки в 3 миллиона долларов зала бейсбольной славы в Куперстауне до музея софтбола в Оклахоме (30 тыс. долл.).

Как правило, такие музеи находятся в небольших городах. Исключения: музей хоккейной славы в канадском промышленном центре Торонто и музей боулинга в Сент Луисе (штат Миссури).

Желающих попасть в пантеоны спортивной славы всегда более чем достаточно. Посетителей привлекает возможность лучше узнать историю любимого вида спорта, приятно провести досуг, да просто пообщаться. Часто такие визиты становятся настоящим спортивным праздником. Особенно многолюдно бывает в музеях во время проведения соревнований. В городе Кэнтон (штат Огайо), например, где находится музей славы профессионального американского футбола, каждый год стекаются десятки тысяч людей. В первой половине дня они осматривают музейные экспонаты, затем идут на местный Фоссет Стэдиум, где, по традиции, проводится матч накануне открытия сезона в Национальной футбольной лиге. Годовой бюджет музея — 1 млн. долларов. Основные источники финансирования: выручка от билетов, продажа сувениров и вот этот самый предсезонный матч чемпионата НФЛ. Кроме того, ежегодно каждый клуб НФЛ отчисляет в бюджет музея по одной тысяче долларов.

Уже называвшийся музей бейсбольной славы в небольшом городке Куперстаун (штат Нью-Йорк) свои 3 млн. долларов получает так: 1 млн. дает выручка от входных билетов, 1,7 млн. приносит торговля сувенирной продукцией и товарами по рассылаемым каталогам, 250 тыс. долларов стоят их лицензионные услуги. Не оставляет музей без внимания, внося свои взносы (30 тыс. долларов в год), и Главная бейсбольная лига. Площадь экспозиции — 20 тысяч кв. метров.

В городке Спрингфилд (штат Массачусетс), где преподавал учитель Нейсмит придумал баскетбол, функционирует Мемориальный зал баскетбольной славы Нейсмита. Это частное предприятие, которое возглавляет совет попечителей из 47 человек. При учреждении музея власти штата [illegible] или 8 млн. долларов, фирмы — 3,4 млн. долларов, [illegible] клубов Национальной баскетбольной ассоциации профессиональных [illegible] налы дал[illegible]

ЭКЗАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ

МАРЬИН, Андрей ТРЕФИЛОВ. На-

СПОРТ КОРОТКО

ДЗЮДО

БУДАПЕШТ. Команда Московского спортивного объединения учащихся победила на международном турнире Кубок Будапешта с участием дзюдоистов Германии, Австрии, Швеции, Швейцарии, Чехословакии. Выступали юниоры и из Орла. Москвич М. Ветров отличился в личном первенстве. Тренер В. Жердев отметил и его земляков, которые заняли вторые места — В. Десяткина, Р. Крючкова, А. Кузнецова. Третьими были А. Петров (Орел) и М. Коробейников (Москва).

ФУТБОЛ

МАДРИД. Лишь пенальти, реализованный голландцем Куманом за десять минут до конца встречи, принес лидеру чемпионата Испании «Барселоне» победу в гостях над идущим на 17-м месте клубом «Кастельон» — 1:0.

Барселонцы после 30 туров имеют 49 очков, на пять опережая футболистов «Атлетико» (Мадрид), сыгравших вничью в Севилье — 1:1. Любопытно, что оба мяча в этой встрече забили австрийцы выступающий за «Севилью» Польстер открыл счет (47 я мин.), а Родакс сравнял его (71). Третье место занимает «Осасуна» (36) в гостях поделившая очки с «Сарагосой» — 0:0.

Остальные матчи принесли такие результаты: «Реал» (Сан-Себастьян) — «Тенерифе» — 1:3 (1:1), «Мальорка» — «Спортинг Хихон» — 1:1 (1:0), «Кадис» — «Атлетик» Бильбао — 2:3 (0:1), «Леганес» — «Вальядолид» — 1:2 (0:1), «Овьедо» — «Бетис» — 1:0 (1:0), «Реал» (Мадрид) — «Валенсия» — 4:0 (1:0), «Эспаньол» — «Бургос» — 1:0 (1:0).

БОКС

ПАРИЖ. Советские боксеры приняли участие в представительном международном турнире в городе Булонь-Сюр-Мер на севере Франции и заняли три первых места, два вторых и шесть третьих. На высшую ступеньку пьедестала почета поднялись Мехак Казарян из Гумри (вес до 60 кг), выигравший в финале у Ноостылча Зигбата из Монголии, ленинградец Василий Кириллов (до 63,5) — у француза Шабана Беккуча и Сергей Сапойлов из Якутска (до 71) — у Ике Олеша из Германии.

Сильнейшими также оказались кубинцы Эктор Висенте (до 48) и Хулио Суарес (до 57), Анхель Эрнандес (до 67), Рамон Портуондо (до 75) и Анхель Эспиноса (до 81), венгр Иштван Ковач (до 51) и Арнольд Вандерлейде из Голландии (до 91).

ХОККЕЙ

СТОКГОЛЬМ. Товарищескую встречу накануне старта чемпионата мира и Европы провели хоккеисты Швеции и США. Хозяева льда оказались сильнее — 5:3 (1:1, 1:1, 3:1). Швейбы в команде «Тре Крунур» забросили Лооб Нзелунд, Йонссон, Викторссон и Рундквист. В сборной США отличился Коле, на счету которого два гола.

БЕРН. Дважды встретились между собой сборные Швейцарии и Финляндии. В первом матче неожиданно победили дебютанты группы, сравнявшиеся взяли реванш со счетом 3:1.

ПРАГА. Федерация хоккея Чехословакии утвердила состав сборной ЧСФР на чемпионате мира и Европы. В команду [illegible] вратари [illegible] Петр [illegible] Отдрахи Свобода и Милош [illegible] Ячна, защитники [illegible] Ставны, Йозеф Рейт[illegible] Ян Слегр, Бедржих [illegible] Станислав Медвед, Лео [illegible] Рихард Сеткий, нападающие [illegible] Любомир Кобрле, [illegible] Ярослав Дуда, Радек [illegible] Давид Вит, Ярослав [illegible] Вацлав Гашек, Ярослав [illegible] Ян Ржига, Ричард Зеленка, [illegible] Рогоз.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Иоль БРЭГГ:

Мой ум — мое царство

Мы продолжаем знакомить вас с главами из книги Иоля Брэгга «Нервная сила». Начало в выпусках «ЗОЖ» №№ 586—589, 591, 592.

ТРИ ФОРМЫ НЕРВНОЙ СИЛЫ

Нервная система управляется с помощью трех форм нервной силы.

1. Мускульная нервная сила. Это, конечно, сила, создающая мускульное действие. Насекомые и низшие животные обладают мускульной нервной силой, которая по сравнению с их размерами огромна. Если бы слон обладал мускульной нервной силой в той же степени, как блоха или клоп, он мог бы прыгать через горы и разрушать высочайшие небоскребы.

2. Нервная сила органов. Высокая ее степень создает крепкое здоровье и способность сопротивляться болезни. Это означает долгую здоровую жизнь.

3. Духовная нервная сила. Здесь существенно качество. Мощная духовная нервная сила создает сильный интеллект, хорошую память, духовную выносливость.

Высокая духовная нервная сила означает хорошо сбалансированную личность, в совершенстве владеющую своими эмоциями. Стрессы и нервное напряжение не влияют на ее жизнь. Человек — хозяин своей судьбы. Его духовная нервная сила так высока, что на него не действуют мелкие придирки и раздражения, при которых люди с низкой силой выходят из себя.

Когда ваша духовная нервная сила высока, никто не может вас стащить с вашего пьедестала блаженства. Вас никогда не выведут из духовного равновесия. Вы обычный человек, который наслаждается постоянным состоянием душевного блаженства. Вы находитесь в духовном равновесии.

Четыре века назад поэт Берд выразил это в псалмах и советах:

Мой ум — мое царство,
Такую совершенную я нашел радость,
Что это превышает все другие блаженства,
Созданные богом и природой.

РАВНОВЕСИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Природа стремится к совершенному равновесию, и когда человек нарушает это равновесие, то впадает в беспокойство. Существуют три фактора, которые нарушают равновесие нервной системы:

— нервное истощение,
— нервная депрессия,
— нервное напряжение.

Я использую нетехнические термины, так как хочу, чтобы [illegible] специалисты приняли те практические идеи, которые я хочу выразить. Когда я упоминаю о нервной системе, я обычно имею в виду внешнюю и внутреннюю нервную [illegible]

НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

[illegible] нервные клетки являются резервуа[illegible]. Очевидно, что если они будут запол-

ВЫПУСК № 593

Здоровый образ жизни

АНОНС

«ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ»

Как мы уже сообщали, с 26 по 28 февраля в Москве выступит с лекциями Надежда Семенова.

Они пройдут в Доме культуры им. Зуева (ст. метро «Белорусская»). Начало в 18.00.

За справками обращаться по телефонам: 246-32-10, 974-06-94.

КУЛЬТУРИЗМ

[illegible] «Мадина» [illegible] участие председателя [illegible] области».

Президентом Ук[illegible] бодибилдинга избран [illegible] будет готовить [illegible] нальную сборн[illegible]

[illegible] сильны на [illegible] высшее достижение совет[illegible] менов в этом виде спорта — [illegible]сто на чемпионате [illegible] [illegible] в 1991 году — при[illegible] [illegible] портсмену [illegible]. И есть надежда, что уже на ближайшем [illegible]енстве Европы сборная Украины сумеет составить достойную конкуренцию другим командам.

КАЛЕЙДОСКОП

СЕРЬГИ! НА ЗДОРОВЬЕ!

Серьги — не только украшение. Они очень полезны для здоровья. В ушной раковине находятся активные точки, влияющие на работу организма. Легкое раздражение, вызываемое серьгами, усиливает выделение гормонов и повышает общий тонус. Ну а большие и тяжелые серьги, наоборот, порождают головные боли и подавленное состояние.

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ

Самый популярный в мире медицинский препарат — аспирин. С начала XX века (а получен он был в 1897 году) человечество проглотило 314 миллиардов таблеток.

ДУМАЮТ О БУДУЩЕМ

Как будут в грядущие века развиваться живые существа на Земле — люди, животные, растения? И как сделать так, чтобы «зеленый свет» был дан только лучшим их качествам? 90 американских фирм вложили крупные средства в генетическую инженерию. Ана[illegible]

ВСЕРОССИЙСКАЯ ХОЛДИНГ[illegible]

ВРЕМЯ НАСТУ[illegible]

ВСЕРО[illegible]
ИНВЕС[illegible]
ХОЛД[illegible]
КО[illegible]
«ИН[illegible]

Уставной капита[illegible]

Мы закончили [illegible] и приглашаем к [illegible] ждет рынка, в [illegible] его.

...духовная нервная сила высока, никто не может вас стащить с вашего пьедестала блаженства. Вас никогда не выведут из духовного равновесия. Вы обычный человек, который наслаждается постоянным состоянием духовного блаженства. Вы находитесь в духовном равновесии.

Четыре века назад поэт Берд выразил это в псалмах и сонетах:

Мой ум — мое царство,
Такую совершенную я нашел радость,
Что это превышает все другие блаженства,
Созданные богом и природой.

РАВНОВЕСИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Природа стремится к совершенному равновесию, и когда человек нарушает это равновесие, то впадает в беспокойство. Существуют три фактора, которые нарушают равновесие нервной системы:

— нервное истощение,
— нервная депрессия,
— нервное напряжение.

Я использую нетехнические термины, так как хочу, чтобы даже неспециалисты приняли те практические идеи, которые я хочу выразить. Когда я упоминаю о нервной системе, я обычно имею в виду внешнюю и внутреннюю нервную систему.

НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Как уже у... сь, нервные клетки являются резервуарами нерв... ии. Очевидно, что если они будут заполнены напо... значит, что вы уже наполовину истощены. Таки... жизненные органы и мускулы будут получ... разом, ваши ...ну питающей нервной силы, необходимой ... ть только полови... заполнены нервной энергией.

Когда на... для совершенного ...о. Мы тогда полны бодрости, ...ли нервные клетки з... физическое давление очень высок... амо-машиной. Вы облада... Вы стой... и духовной энергией. ...собностью среднего человека удв...даете удовлетворительное утомление. В ва... человека, ...ной энергией и жизнесп... вы абсолютно не знаете, когда ...ших резервуаров... поделиться с вами. Как я говор... устаете. Вот чем ...так много энергии, что ...ное истощение, ...и. Как я говор... и достиг и чем хотел бы ...тношение к ней. Истощение нер... равее, я прошел через нер... физических и ведут к целой ...вной системы и небрежное отн... ый мускул, духовных рас...группе различных внутренних ...ческого тела, каждый орган ...бойств и слабостя. Хотя кажд... ему неизбежно, ...ля зависит не...действует, каждая клетка челов... ослаблять те- ...что нервное непосредственно от нервов, и поэто... ...на будет оста- ...ходимо должно ...Вы не долж- ...ваться истощ... ...ным. Приро- вы быть утомленным и только наполовину бод... ...ргия и жиз- ва предназначает вас быть полным нервной эн... ...та. неспособности — независимо от вашего возраст...

НЕРВНАЯ ДЕПРЕССИЯ

Нервная депрессия означает прекращение ...ступления ...ку, как прекра- нервного потока из резервуаров, подобно тог... щается поступления на него по- ...шаем поток воды из садового шланга, ...насколько полны ре- гой. Поэтому здесь не имеет значения, ...зервуары,—внутренние органы не мог... получить нормаль- ного питания нервной силой из-за нер... ...вной депрессии.

Разница между нервным истощением и нервной депрессией заключается в том, что нервное истощение — это скорее глубоко сидящая общая слабость нервной системы, в то время как нервная депрессия может быть временным явлением. Беспокойство, горе, например, вызывают сильную нервную депрессию.

Беспокойство расстраивает здоровье, угрожает жизни. Однако мы живем сегодня и должны смотреть в лицо беспокойству. Не думайте, что вы можете избежать его, но, если ваша физическая и духовная энергия достаточно высока, вы будете воспринимать любое беспокойство.

КАЛЕЙДОСКОП

СЕРЬГИ НА ЗДОРОВЬЕ!

Серьги — не только украшение. Они очень полезны для здоровья. В ушной раковине находятся активные точки, влияющие на работу организма. Легкое раздражение, вызываемое серьгами, усиливает выделение гормонов и повышает общий тонус. Ну а большие и тяжелые серьги, наоборот, порождают головные боли и подавленное состояние.

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ

Самый популярный в мире медицинский препарат — аспирин. С начала XX века (с момента его появления в 1897 году) человечество проглотило 314 миллиардов таблеток.

ДУМАЮТ О БУДУЩЕМ

Как будут в будущем развиваться живые существа на Земле — люди, животные, растения? И как сделать так, чтобы «зеленый свет» был дан только лучшим из них?

90 американских фирм вложили крупные средства в генетическую инженерию. Американцы считают, что разумно работать для будущего. Но еще в прошлом столетии исследованиями и экспериментами в области генетики занимались ученые и создавали капитал а дело, которое ни сегодня, ни завтра не принесет им прибыли

—АЙ ДА СТАРТ!

Два дня в Парголово

Мастер спорта Петр Кожин, известный тем, что прошлым летом заодно с тайми... ...ческой эпопеи на самую высокую вершину Кавказа Эльбрус, сновательно ...ся, и если бы существовала книга российских рекордов то туда могла бы быть вписана и фамилия 32-летнего петербуржца Вместе с 37-летним Константином Патрикеевым из Ярославля, 35-летним москвичом Виктором Гордюшенко и 33 летним Анатолием Петровым из города Фурманова Петр Кожин испытал себя в уникальном 12 часовом лыжном сверхмарафоне, который органично вписался в программу 7-х по счету международных соревнований «Парголовская лыжня». За полсуток — с 7.00 до 19.00 — Кожин проехал на лыжах 163,7 км, Патрикеев — 158,8 км, Гордюшенко — 148,7 км, а Петров — 112,4 км.

Пятью часами позже стартовали 106 претендентов на участие в финале «Лыжни России». В гонке мужчин на ставшую привычной в поселке Парголово 91 версту (97 км) отличились 4-кратный чемпион СССР по лыжному марафону Андрей Сергеев из петербургского клуба «Алиса» — 5:04.42, его земляки Вячеслав Бобров — 5:08.01 и Александр Верещагин — 5:12.15.

В состязании женщин на 50 верст первенствовала Ирина Юрлова из Санкт-Петербурга — 3:08.10, опередившая москвичку студентку Наталью Марьянову — 3:41.07 и свою землячку Елену Кибанло — 3:58.35. У мужчин старше 50 лет на этой дистанции самым удачливым оказался Виктор Выдрин из города Кириши Ленинградской области — 2:51.28.

Как и в прошлые зимы, участие в «Парголовской лыжне» было бесплатным. Все расходы они на себя спонсоры, один из которых — совместное российско-бельгийское предприятие «Дэлан». Президент фирмы Борис Вишневский сказал, что «Дэлан» намерено впредь отдавать часть средств от прибыли на развитие культуры и спорта.

...е генерального спонсора ...ой «Дэлан» значительные ...ы в праздник лыжного ...ы внесли болельщики ...ортивно-оздоровительное предприятие «Лесная поляна», которое занимается реабилитацией воинов-афганцев, арендное предприятие «Парголовский завод».

После финиша на дистанции 50 верст я поговорил с 52-летним рабочим Киришского нефтеперерабатывающего завода Виктором Выдриным. Несмотря на то что Октябрьская железная дорога с января резко повысила цены на проезд в пригородных поездах, Виктор Николаевич по выходным направляется в Питер — в Токсове клуб любителей лыжного спорта «Фирма» располагает базой.

Во второй день соревнований «Парголовская лыжня» по дистанции от 3 до 20 верст вышли около 2 тысяч лыжников всех возрастов. Самой юной участнице 7-летней Ане Картавиной вручили симпатичный приз представители нового общественно-спортивного клуба «Стэнли» с Выборгской стороны.

Чудесные дни в каких-то двух десятках километров от Питера провели гости из других мест России, Белоруссии, Украины, Прибалтики. Среди участников лыжного спорда-побратима Санкт-Петербурга из Турку — финского города.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. Г. ПОПОВ.

АРХИВАРИУС

Великий алхимик

...статьи мы заканчиваем рассказ о Парацельсе ... есть думает, что его советы и исследования ... с современной жизнью. Что ж, не даже

Обновление и восстановление нужно понимать так, что они ...

...ХОЛД... КОМ... «ИН...

Уставной капитал 6 ...

Мы закончили перв... и приглашаем к сотр... ждет рынка, а готов св... его.

«Инко...
это — не только высо... ционеров.

«Инкор...
это — реализация ваш... проектов;
— эмиссионное обсл... ных бумаг (проект... ция, размещение ... писной кампании);
— управление вашим ... бумаг.

«Инкорос»
рассмотрит предложения ...пиалов, отделений, дочерн... компаний в областных и инду... рах страны.

Рекомм. капитал эксплуатир...

Мы эксплуатируем капит...

Наши телефоны: (095) 928-47-39, 924-02-43.

...ятельной силой из-за нервной депрессии.

Разница между нервным истощением и нервной депрессией заключается в том, что нервное истощение — это скорее глубоко сидящая общая слабость нервной системы, в то время как нервная депрессия может быть временным явлением. Беспокойство, горе, например, вызывают сильную нервную депрессию.

Беспокойство расстраивает здоровье, угрожает жизни. Однако мы живем сегодня и должны смотреть в лицо беспокойству. Не думайте, что вы можете избежать его, но, если ваша физическая и духовная энергия достаточно высока, вы можете воспринимать любое беспокойство.

...органично вписался в программу 7-х по счету международных соревнований «Парголовская лыжня». За полсутки — с 7.00 до 19.00 — Кожин проехал на лыжах 163,7 км, Патрикеев — 158,8 км, Гордюшенко — 148,7 км, а Петров — 112,4 км.

Пятью часами позже стартовали 106 претендентов на участие в финале «Лыжня России». В гонке мужчин на ставшую привычной в поселке Парголово 91 версту (97 км) отличились 4-кратный чемпион СССР по лыжному марафону Андрей Сергеев из петербургского клу...

...взяли на себя спонсоры, один из которых — совместное российско-бельгийское предприятие «Дэлан». Президент фирмы Генрих Вишневский сказал, что «Дэлан» намерено впредь отдавать часть средств от прибыли на развитие культуры и спорта.

Кроме генерального спонсора — СП «Дэлан» значительные взносы в праздник лыжного спорта внесли кооперативы «Финляндия», спортивно-оздоровительное предприятие «Легион», которое занимается реабилитацией воинов-афганцев, ...

...участнице 7-летней Ане Картавиной вручили симпатичный приз представители нового общественно-спортивного клуба «Стэнли» с Выборгской стороны.

Чудесные дни в каких-то двух десятках километров от Питера провели гости из разных мест России, вплоть до Петропавловска-Камчатского, а также любители лыжного спорта из Турку — финского города-побратима Санкт-Петербурга.

Г. ПОПОВ.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

АРХИВАРИУС

Великий алхимик

Итак, сегодня мы заканчиваем рассказ о Парацельсе. Наверное, кто-то думает, что его советы и исследования вряд ли пригодятся в современной жизни. Что ж, но даже просто знакомство с ними приоткрывает новый пласт знаний о самих себе.

Теперь опишем борьбу с волшебством, чтобы долголетие не было остановлено силой волшебства. Волшебство должно отлекаться таким же образом, как и воздействие светил, то есть с помощью гомункулусов. Но это воздействие должно проникать в другой гомункулус, особый для случаев против волшебства. Я делаю гомункулус, подобный мне, из воска и кладу его на его место. И все, что направлено на меня через волшебство, переходит в фигурку из воска, так как это — мои дела, а волшебство — от злого духа. Духи встречаются, и вреда не получается.

И еще способ. Я знаю, что у меня есть враг, но не волшебник, но все его воображение направлено против меня. Я успокаиваю свой нрав и защищаюсь тем, что думаю не причинить никому никакого вреда. Благодаря моей мягкости, ярости, злобе, направленные против меня, не могут оказать своего воздействия. Наивность, кротость — самая высокая защита от волшебства, которое направлено против меня со стороны другого человека.

Перейдем теперь к тому, что Парацельс понимал под обновлением и восстановлением. Все металлы можно очистить так, чтобы они не ржавели. Деревья и травы бальзамируют, чтобы они зол не не гнили. Природа это может сделать только искусства. Раз обновление и восстановление имеют ..., то и организм может ... и улучшиться. Ни ... ставить, что ... ...ями металлы и ... ... Это не одно и то же, это две разные вещи, которые сильно отличаются друг от друга, но у них один таковый путь предохранения и сохранения.

Сначала нужно понять, что для людей предохранение бывает различным. Жизнь делится на три периода — молодость, средний возраст и старость.

Восстановление и обновление ... его-либо нужно почитать так, что его Натор га... ..., который поглощает ... ...ет, правляет им, не остается позади, а укрепляется и движется вперед. Так, например, как дереву помогают завести и взять плоды. Когда плоды опадут, то опять способствуют тому, чтобы все началось сначала.

Восстановление и обновление происходит не в Натор гаспаре, а в том, что материально и физически вырастает из Натор гаспаре. Колокол, который отлит, звучит не от своего звука, а от своего тела. Восстановление и обновление действуют не в жизненном духе, а в том, что его создает, одно — материально, другое — по сущности. Если все, из чего выходит Натор гаспарис или в чем он расположен, очищается, то очищается и его тон.

Мы объясняем, что восстановление и обновление являются лишь изменением материи, которая в теле присутствует с излишком. Так, как мы понимаем это и в случае с деревьями, у которых все листья, ветки, цветы, плоды опадают и затем опять вырастают. Дерево при этом не меняется, а остается, хотя вырастает все новое.

Обновление и восстановление нужно понимать так, что они поглощают плохое, как огонь поглощает фальшивое серебро и золото и оставляет их чистыми. При этом обновляется все в организме — кровь и все органы. Восстановление и обновление изгоняет все, что не нужно организму и не соответствует его натуре.

Подобный процесс в организме должен происходить с помощью огня. Парацельс различает два вида огня — внутренний и внешний.

Восстанавливают и обновляют золото, квинтэссенции из золота, валерианы, шафрана, манны, жемчуга, смарагдов, сапфиров, рубинов, гранатов, гиацинтов, бальзама.

Совершенство не может быть достигнуто лучше чем через первый эликсир. Таковы первые эссенции золота ртути, смолы (живицы) драгоценных камней, смарагдов соли купороса. Парацельс описывает практическое получение первых эликсиров из минералов драгоценных камней, трав (на примере лимонной мяты) серы.

Парацельс называет работу алхимиков вторым раем мира, в котором не появляются болезни и здоровье не разрушается. Главное — только в лекарстве которое сохраняет молодым человека. Это большая эссенция, которая есть в естественных вещах. Она не позволяет ничему загнивать в организме. Она не позволяет появляться ничему лишнему. Она защищает тело так что наступающие болезни не могут поразить человека. Парацельс приводит и рецепт лекарства для сохранения организма.

«Florum sectarum unc. 1,
foliorum daurae unc. 5,
essentiarum anri
perlarum ana unc. Semis,
quintae essentiae craci,
chelidoniae,
melissae ana drachm 5».

Если человек не очень стар, то его нужно принимать раз в месяц в хорошем вине. Старому человеку нужно принимать драхму каждую неделю. Если человеку 90 или 100 лет, он должен принимать лекарство каждый третий день.

В лекарстве содержится сила, и вообще количество лекарства надо давать в зависимости от силы природы человека.

В «De vita longa» приведены его мысли о квинтэссенции различных веществ. «Из всех эликсиров золото мы оценим ... выше всего. Процесс получения из золота квинтэссенции помогает понять и все другие процессы получения ее из других веществ, если их подвергнуть процессу химического разложения. Следует заметить, что ничто не может стоять ближе к золоту по своим достоинствам, чем жемчуг. Жемчуг нужно, как и золото, довести до такой температуры, при которой получается настоящая квинтэссенция жемчуга. Таким образом получается эликсир, подобный дорогому вину, только в другой форме и по содержанию. Наряду с этим большую роль играют квинтэссенции антимона (сурьмы), серы и ртути».

В главе «De arcanis» «Archidoxis» Парацельс помещает рецепт философского камня, который позволяет жить вечно без усилий. Получение же камня требует больших усилий. Эти усилия, правда, вознаграждаются, если добиться результата, как обещает Парацельс, а именно этот камень делает старость чистой. Как саламандра благодаря своей коже очищается от всякого вреда и порчи, так и с помощью камня очищается организм.

Восьмая книга «Архидоксиса» посвящена эликсирам. «Бог, наш отец, дал нам жизнь и лекарство, чтобы с его помощью защитить и сохранить жизнь. Достоинства эликсиров в том, что они сохраняют организм в том состоянии, в каком он находится, в том самом возрасте, сути, с теми же силами. Они предохраняют от порчи, но ничего не улучшают. Нам хочется рассмотреть средство, которое предохраняет живой организм от порчи. Его нужно принять внутрь, и оно должно пройти через весь организм, чтобы ... не было ничего такого, что ... ...ет, и улучшает его в себе.

Парацельс приводит шесть эликсиров долголетия. Первый эликсир действует в жизненном духе, как закваска в тесте, и жизненный дух вырастает, как дерево которое питается от своих корней, и действие его никогда не иссякает. Подобным образом сохраняется все тело. В его состав входят например одна часть квинтэссенции чистого золота и одна часть воды высшей очистки.

Второй эликсир — эликсир соли. «Мы все знаем, что благодаря соли мясо предохраняют от порчи долгое время. Эликсир соли проходит через жизненный дух как основа всего и что дух живет в соли как в соленом мясе. Нужно понять, что эликсир соли является ферментом, в котором находится сила, которая проходит через все тело и не расходуется организмом, не потребляется с пищей и не переваривается, как пища».

Третий эликсир — на основе сладости. Свойством всех сладостей является специфика не гнить и не подвергать гниению засахаренные продукты. Представляет собой бальзам земли и бальзам росы.

Четвертый эликсир — приготовляется из квинтэссенции, и этот эликсир имеет тайное достоинство восстанавливать все время весь организм, обновлять его и способствовать новому рождению.

Пятый эликсир чистоты. Благодаря ему тело находится в чистоте.

Шестой эликсир приготовляется из растений, мирры, шафрана, алоэ и так далее. В нем сохраняющая сила для старика, которая не может быть описана.

Таким образом, мировоззрение Парацельса допускало синтез унаследованных из старины мыслей, надежный опыт древних врачей, магию с тенденциями чисто химической, построенной фармакопеи ... воды из средних ве... ...ше время.

кандидат ... ...ических ... наук.

ПОСОЛЬСТВО ХАШИМИТСКОГО КОРОЛЕВСТВА ИОРДАНИИ В МОСКВЕ

сообщает что Министерство по делам молодежи и спорта нуждается в тренерах высшей квалификации с целью развития национальных команд страны и подготовки кадров в следующих видах спорта: **футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, плавание, стрельба из винтовки, конный спорт, настольный теннис, легкая атлетика.**

Желающие поехать на работу в Иорданию тренерами могут сдать лично свои документы в посольство Полномочному Министру г-ну Ахмад МУБАЙДИН по адресу: **Москва, пер. Садовских, 3 (с 10.00 до 15.00).** Тел. для справок: 299-12-42.

Посольство дополнительно сообщит о встрече в Москве с представителем Министерства по делам молодежи и спорта

ИНТУРСЕРВИС-РОССИЯ ПРЕДЛАГАЕТ

— круизы: Одесса — Стамбул — Одесса (15—19 марта и 31 марта —5 апреля) и Дания — Германия

— авиапутешествия: Малайзия — Сингапур, Испания, Египет, Индия

— отдых в гостиницах «Дагомыс», «Жемчужина», «Ялта».

— Оплата в рублях в СНГ.

Телефоны: (095) 298-14-11, 298-15-69, 394-13-13, 276-54-56

Адрес: 103495, Москва, Интурсервис Россия.

АРХИВАРИУС

Великий алхимик

Итак, сегодня мы заканчиваем рассказ о Парацельсе. Наверное, кто-то думает, что его советы и исследования вряд ли пригодятся в современной жизни. Что ж, но даже просто знакомство с ними приоткрывает новый пласт знаний о самих себе.

Теперь опишем борьбу с волшебством, чтобы долголетие не было остановлено силой волшебства. Волшебство должно отвлекаться таким же образом, как и воздействие светил, то есть с помощью гомункулусов. Но это воздействие должно проникать в другой гомункулус, особый для случаев против волшебства. Я делаю гомункулус, подобный мне, из воска и кладу его на его место. И все, что направлено на меня через волшебство, переходит в фигурку из воска, так как это — мой дух, а волшебство — от своего духа. Духи встречаются, и вреда не получается.

И еще способ. Я знаю, что у меня есть враг, но не волшебник, но все его воображение направлено против меня. Я успокаиваю свой нрав и защищаюсь тем, что думаю не причинить никому никакого вреда. Благодаря моей мягкости зависть, злоба, направленные против меня, не могут оказать своего воздействия. Набожность, кротость — самая высокая защита от волшебства, которое направлено против меня со стороны другого человека.

Перейдем теперь к тому, что Парацельс понимал под обновлением и восстановлением. Все металлы можно очистить так, чтобы они не ржавели. Деревья и трупы бальзамируют, чтобы они дольше не гнили. Природа это может сделать силой искусства. Раз обновление и восстановление имеют место, то и организм может [illegible] и улучшиться. Ни[illegible] не должно удивлять, что [illegible] металлы и ор[illegible] человека. Это не одно и то же, это две разные вещи, которые сильно отличаются друг от друга, но у них одинаковый путь предохранения и сохранения.

Вначале нужно понять, что для людей предохранение бывает различным. Жизнь делится на три периода — молодость, средний возраст и старость.

Восстановление и обновление в человеке нужно понимать так, что его Humor radicalis, который подгоняет жизненный дух и управляет им, не остается позади, а укрепляется и движется вперед. Так, например, как дереву помогают зацвести и дать плоды. Когда плоды опадут, то опять способствуют тому, что бы все началось сначала.

Восстановление и обновление происходит не в Humor radicalis, а в том, что материально и физически вырастает из Humor radicalis. Колокол, который отлит, звучит не от своего звука, а от своего тела. Восстановление и обновление действуют не в жизненном духе, а в том, что его создает, одно — материально, другое — по сущности. Если все, из чего выходит Humor radicalis или в чем он расположен, очищается, то очищается и его тон.

Мы объясняем, что восстановление и обновление являются лишь изменением материи, которая в теле присутствует с излишком. Так, как мы понимаем это и в случае с деревьями, у которых все листья, ветки, цветы, плоды опадают и затем опять вырастают. Дерево при этом не меняется, а остается, хотя вырастает все новое.

Обновление и восстановление нужно понимать так, что они поглощают плохое, как огонь поглощает фальшивое серебро и золото и оставляет их чистыми. При этом обновляется все в организме — кровь и все органы. Восстановление и обновление изгоняет все, что не нужно организму и не соответствует его натуре.

Подобный процесс в организме должен происходить с помощью огня. Парацельс различает два вида огня — внутренний и внешний.

Восстанавливают и обновляют золото, квинтэссенции из золота, валерианы, шафрана, манны, жемчуга, смарагдов, сапфиров, рубинов, гранатов, гиацинтов, бальзама.

Совершенство не может быть достигнуто лучше, чем через первый энс. Таковы первые энсы золота, ртути, смолы (живицы), драгоценных камней, смарагдов, соли, купороса. Парацельс описывает прантическое получение первых энсов из минералов, драгоценных камней, трав (на примере лимонной мяты), серы

Парацельс называет работу алхимиков вторым раем мира, в котором не появляются болезни и здоровье не разрушается. Главное — только в лекарстве, которое сохраняет молодым человека. Это большая эссенция, которая есть в естественных вещах. Она не позволяет ничему загнивать в организме. Она не позволяет появляться ничему лишнему. Она защищает тело так, что наступающие болезни не могут поразить человека. Парацельс приводит и рецепт лекарства для сохранения организма.

«Florum sectarum unc. I,
follarum daurae unc. 5.
essentiarum anri,
perlarum ana unc. Semis,
quintae essentine craci,
chelidoniae,
melissae ana drachm 5»

Если человек не очень стар, то его нужно принимать раз в месяц в хорошем вине. Старому человеку нужно принимать драхму каждую неделю. Если человеку 90 или 100 лет, он должен принимать лекарство каждый третий день.

В лекарстве содержится сила, и вообще количество лекарства надо давать в зависимости от силы природы человека.

В «De vita longa» приведены его мысли о квинтэссенции различных веществ. «Из всех эликсиров золото мы оцениваем выше всего. Процесс получения из золота квинтэссенции помогает понять и все другие процессы получения ее из других веществ, если их подвергнуть процессу химического разложения. Следует заметить, что ничто не может стоять ближе к золоту по своим достоинствам, чем жемчуг. Жемчуг нужно, как и золото, довести до такой температуры, при которой получается настоящая квинтэссенция жемчуга. Таким образом получается эликсир, подобный дорогому вину, только в другой форме и по содержанию. Наряду с этим большую роль играют квинтэссенции антимона (сурьмы), серы и ртути».

В главе «De arcanis» «Archidoxis» Парацельс помещает рецепт философского камня, который позволяет жить вечно без усилий. Получение же камня требует больших усилий. Эти усилия, правда, вознаграждаются, если добиться результата, как обещает Парацельс, а именно этот камень делает старость чистой. Как саламандра благодаря своей коже очищается от всякого вреда и порчи, так и с помощью камня очищается организм.

Восьмая книга «Архидоксиса» посвящена эликсирам. «Бог, наш отец, дал нам жизнь и лекарство, чтобы с его помощью защитить и сохранить жизнь. Достоинства эликсиров в том, что они сохраняют организм в том состоянии, в каком он находится, в том самом возрасте, сутки за сутками, теми же силами. Они предохраняют от порчи, но ничего не улучшают. Нам хочется рассмотреть средство, которое предохраняет живой организм от порчи. Его нужно принять внутрь, и оно должно пройти через весь организм, что в не было ни одного органа, который бы не ощущал это средство и не притягивал его к себе».

Парацельс приводит шесть эликсиров долголетия. Первый эликсир действует в жизненном духе, как закваска в тесте, и жизненный дух вырастает, как дерево, которое питается от своих корней, и действие его никогда не иссякает. Подобным образом сохраняется все тело. В его состав входят, например, одна часть квинтэссенции чистого золота и одна часть водки высшей очистки.

Второй эликсир — эликсир соли. «Мы все знаем, что благодаря соли мясо предохраняют от порчи долгое время. Эликсир соли проходит через жизненный дух как основа всего и что дух живет в соли, как в соленом мясе. Нужно понять, что эликсир соли является ферментом, в котором находится сила, которая проходит через все тело и не расходуется организмом, не потребляется с пищей и не переваривается, как пища».

Третий эликсир — на основе сладости. Свойством всех сладостей является специфика не гнить и не подвергать гниению засахаренные продукты. Представляет собой бальзам земли и бальзам росы.

Четвертый эликсир — приготовляется из квинтэссенции, и этот эликсир имеет тайное достоинство восстанавливать все время весь организм, обновлять его и способствовать новому рождению.

Пятый эликсир чистоты. Благодаря ему тело находится в чистоте.

Шестой эликсир приготовляется из растения: мирры, шафрана, алоэ и так далее. В нем сохраняющая сила для старинов, которая не может быть описана.

Таким образом, мировоззрение Парацельса допускало синтез унаследованных из старины мыслей, идущих от опыт древних врачей, магию с тенденциями чисто химическ[illegible] [illegible]ностной фармакопеи [illegible] ведущ[illegible] из средних ве[illegible] [illegible] время.

[illegible] В. ТУЛЬ,
[illegible] химических наук

...ВЕТСКИЙ СПОРТ» НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Советский спорт

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

21
февраля 1992 г.
ПЯТНИЦА
№ 36 (13407)
Цена договорная

ALBERTVILLE 92.

...ЕТЫ В ОЛИМПИОНИКИ

ТЕННИС

Ну прямо заграница

Вчера в Москве в универсальном спортивном зале «Дружба» стартовал теннисный турнир «Кубок России — Инкомбанк».

Да, господа, привыкайте. Теперь мы для многих и для нас многие, те, кто был своим, стали иностранцами. А иначе для чего бы первые, кто вас встречает на этом турнире,— представители службы безопасности из мытищинского Центра профилактики правонарушений. Не смотрите, что не столичные, эти ребята уже обслуживали такие крупные теннисные турниры, как «Кубок Кремля» и «Санкт-Петербург Лейдиз Оупен», и везде получили

...ляться, это не широкий купеческий размах, а стремление трансформировать «Кубок России — Инкомбанк» в турнир профессионалов, и как можно скорее.

Главный спонсор «Инкомбанк» выделил турниру 2,5 миллиона рублей. А призовой фонд составляет 500 тысяч. Победители в одиночном разряде получат по 46 тысяч. Это несколько больше, чем получил каждый хоккеист-победитель турнира «Миллион на льду». Считайте, что «Инкомбанк» бросил вызов «Алисе». Когда об этом узнали наши теннисисты, играющие сейчас в германских клубах, то реакция была

СРОЧНО В НОМЕР:

ХОККЕЙ

АЛЬБЕРВИЛЬ. 20 февраля. (ИТАР - ТАСС). Олимпиада. Хоккей. За 9—12-е места. Польша — Италия 4:1 (3:0, 0:1, 1:0). Хоккеисты Польши заняли 11-е место, Италии — 12-е.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

ФУТБОЛ

Состоялись матчи 1/32 финала розыгрыша Кубка Украины. На этом этапе борьбу за почетный трофей начали 64 команды, выступавшие в прошлом году в первой и второй лигах чемпионата СССР. 23 февраля будут проведены игры 1/16 финала. Шесть клубов высшей лиги — киевское «Динамо», «Черноморец», «Металлург», «Металлист», донецкий «Шахтер» и днепропетровский «Днепр» — присоединятся к участникам розыгрыша на третьем этапе. Финал намечен на 31 мая этого года.

Д. ИЛЬЧЕНКО.

КИЕВ.

Кубок СНГ. «Крылья Советов» (Самара) — «Ротор» (Волгоград) — 0.0. Леселидзе. Спортбаза. 100 зрителей.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

САН-ДИЕГО. Экипаж новозеландской лодки с одноименным названием так же, как и на первом этапе, одержал победу над японской «Ниппон» в третьем туре второго круга соревнований за Кубок Лун Виттона.

На этой стадии состязаний каждая победа оценивается в четыре очка. Именно такой сейчас разрыв между новозеландцами, которых попеременно возглавляют три шкипера, и их соотечественником опытным моряком Крисом Диксоном, руководящим японской командой. После четвертого круга «Новая Зеландия» вышла на первое место и лидирует, набрав 2... очка. Семнадцать очков пока итальянцев. Их лодка «Моро ди Венеция» (шкипер Поль Кайо в последнем туре достойно выглядела против лидеров, но в конце концов уступила им с ... минуту и 16 секун... тое место с тринадцать... ми занимает фр... ка «Биль де П... французов К... этапе лиш... свои экип...

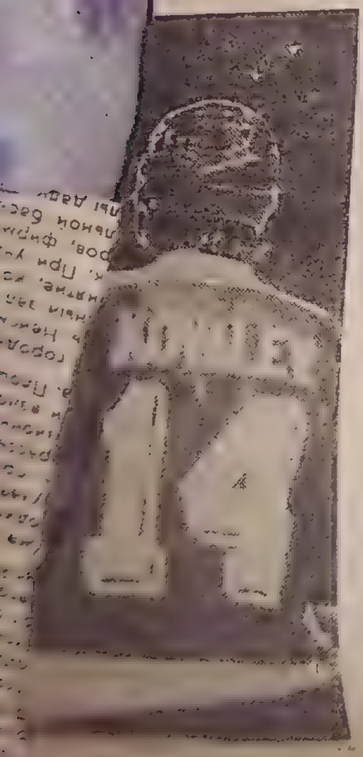
Советский спорт

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

февраля 1992 г.
ПЯТНИЦА
№ 36 (13407)
Цена договорная

ALBERTVILLE 92.

КАНДИДАТЫ В ОЛИМПИОНИКИ



Почтением к хоккейным сединам это не назовешь: Ладислав Лубина повалил в единоборстве 40-летнего Бьерна Сальминга. Повалил по правилам, сборная Чехословакии заслуженно одолела сборную Швеции. Символичный кадр. Еще и потому, что наводит на мысль: чехословацкий хоккей возвращается на авансцену?..

Тот случай, когда газета охотно будет печатать такие стандартные фотомгновения олимпийского турнира хоккеистов. Радость — она не приедается. СНГ — Финляндия — 6:1. Осталось два барьера...

Телефото АП — ТАСС.

ТЕННИС

Ну прямо заграница

Вчера в Москве в универсальном спортивном зале «Дружба» стартовал теннисный турнир «Кубок России — Инкомбанк».

Да, господа, привыкайте. Теперь мы для многих и для нас многие, те, кто был своим, стали иностранцами. А иначе для чего бы первые, кто вас встречает на этом турнире,— представители службы безопасности из мытищинского Центра профилактики правонарушений. Не смотрите, что не столичные, эти ребята уже обслуживали такие крупные теннисные турниры, как «Кубок Кремля» и «Санкт-Петербург Лейдиз Оупен», и везде получили отличные оценки.

А у нас в Москве полно иностранцев. Представители Армении, Беларуси, Грузии, Латвии, Литвы, Молдовы, Узбекистана, Украины, Эстонии. Так что охранять есть кого. Ну и, кроме того, полно электронной аппаратуры для подсчета и выдачи информации, которую, кстати, журналисты получают сразу же после матча. Электронщики так прямо и спрашивали руководителя ЦПП Сергея Мельфанова: «Вы когда заступаете? Вот тогда и мы будем завозить аппаратуру». Так что все здесь, в «Дружбе», идет на самом высочайшем уровне. Не пропали даром уроки, которые нам преподнесли [illegible] турниры первых, «буржуйских» турниров.

У нас здесь кроме службы безопасности задействованы точно такие же структуры, что и на самых дорогих турнирах среди профи. Не стоит удивляться, это не широкий купеческий размах, а стремление трансформировать «Кубок России — Инкомбанк» в турнир профессионалов, и как можно скорее.

Главный спонсор «Инкомбанк» выделил турниру 2,5 миллиона рублей. А призовой фонд составляет 500 тысяч. Победители в одиночном разряде получат по 46 тысяч. Это несколько больше, чем получил каждый хоккеист-победитель турнира «Миллион на льду». Считайте, что «Инкомбанк» бросил вызов «Алисе». Когда об этом узнали наши теннисисты, играющие сейчас в германских клубах, то реакция была однозначной — коль так дело пойдет, дома играть будет выгоднее.

Итак, по части организации мы уже, как говорится, выходим в люди. А по части тенниса? По 24 человека у мужчин и женщин будут играть в одиночных разрядах. Среди «сеяных» у женщин — Н. Билецкая (Украина) и Е. Макарова [illegible] (Россия), у мужчин — В. Габ[illegible]ая зе (Грузия) и С. Скаку[illegible] (Россия). Все они начи[illegible]ничидзаться со второго к[illegible]н (Беларусь). В одиночном разряде выс[illegible]ут состязаться 64 участника, в парном — 16 пар. В парах у мужчин и [illegible]ступают по 8 пар.

Сообщаем первые результаты. У женщин [illegible] (Беларусь) выиграла у Н. Мартаковой (Россия) — 6:1 (5), 6:1, 6:0. Е. Митрофанова (Москва) победила В. Курицыну (Россия) — 6:4, 6:0. У мужчин М. Сосновский проиграл К. Котову (оба—Россия) — 2:6, 3:6.

Е. РЕРИХ.

ЖА СТАВИТ РЕДЬКИНА

ФУТБОЛ

Состоялись матчи [illegible] розыгрыша Кубка Украины. На этом этапе борьбу за почетный трофей начали 64 команды, [illegible] ступавшие в [illegible] первой и второй лиг[illegible] ната СССР. 28 [illegible] проведены игры [illegible] Шесть клубов высшей лиги — киевское «Динамо», «Черноморец», «Металлург», «Металлист», донецкий «Шахтер» и днепропетровский «Днепр» присоединятся к участникам розыгрыша на третьем этапе. Финал намечен на 31 мая этого года.

Д. ИЛЬЧЕНКО.

КИЕВ.
Кубок СНГ. «Крылья Советов» (Самара) — «Ротор» (Волгоград) — 0:0. Лесселидзе. Спортбаза. 100 зрителей.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

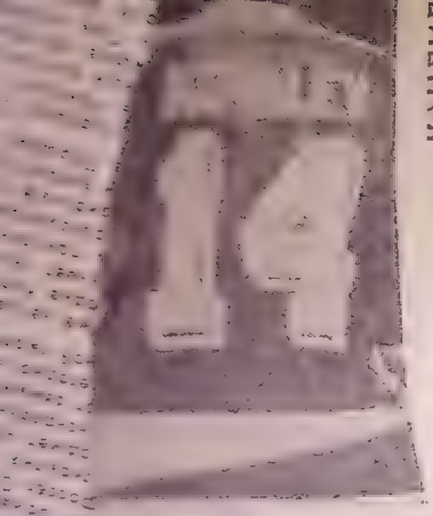
САН-ДИЕГО. Экипаж новозеландской лодки с одноименным названием так же, как и на первом этапе, одержал победу над японской «Ниппон» в третьем туре второго круга соревнований за Кубок [illegible]. На этом старте [illegible] каждая победа оценивалась в четыре очка. [illegible] сейчас разрыв между [illegible] ландцами, которых [illegible] но возглавляют три [illegible] их соотечественником [illegible] моряком Крисом Диксоном, [illegible] ководящим японской команд[illegible] После четвертого круга «Нов[illegible] Зеландия» вышла на первое [illegible] [illegible], [illegible] очка. [illegible] ит[illegible]льянцы, их [illegible] Венеция» (шкипер [illegible] в последнем туре [illegible] [illegible] [illegible] конце концов уступила [illegible] ну минуту и 16 [illegible] тое место с тр[illegible] ми заня[illegible] ка «Биль [illegible] французов [illegible] этапе лишь [illegible] свой экипаж к победе. [illegible] ко поправив [illegible] австралиец [illegible] оф Острэг[illegible] ипер Питер Гилмор). [illegible] ух побед они набр[illegible] Одно очко [illegible] Испания-92». [illegible] тории парусных [illegible] должается Чер[illegible] уступает лидера.

СОЧИ. На [illegible] же, как и [illegible] ного центра [illegible] номорская регата [illegible] третья гонка, [illegible] первая, прошли [illegible] и снежном погоде. [illegible] ваниях женщин в [illegible] пока вне конкуренции [illegible] ская гонщица [illegible] ской на старт[illegible] обогнать Н[illegible] ниц, и все [illegible] классах [illegible] жей мужчины) — [illegible] олимпийских [illegible] ют: мужчин[illegible] «ТОРНАДО» — ГОЛЛАНДЕЦ» [illegible] (Беларусь). [illegible] Ю. Юноизов [illegible] Пингг — С. [illegible] «470» — Рижин [illegible] финн» — Т. [illegible] женщины — [illegible] А. Подобед (Беларусь).

ТЕННИС

МОСКВА. Завершился открытый чемпионат столицы, в двух этапах которого вместе с москвичами принимали участие более ста ведущих теннисистов из городов Украины, Беларуси, Армении, Грузии, Молдовы, Узбекистана, Казахстана, Латвии, Литвы, Эстонии и Санкт-Петербурга.

Главный приз (награды) учредили «Центральная [illegible] универсальная



КАНДИДАТ

Почтением к хоккейным сединам это не назовешь: Ладислав Лубина повалил в единоборстве 40-летнего Бьерна Сальминга. Повалил по правилам, сборная Чехословакии заслуженно одолела сборную Швеции. Символичный кадр. Еще и потому, что наводит на мысль: чехословацкий хоккей возвращается на авансцену?..

Тот случай, когда газета охотно будет печатать такие стандартные фотомгновения олимпийского турнира хоккеистов. Радостность — она не приедается. СНГ — Финляндия — 6:1. Осталось два барьера...

Телефото АП — ТАСС.

ЖА СТАВИТ РЕДЬКИНА

метки 3 км становится лидером. Но уже на втором рубеже на стрельбе лежа его поджидает досадная неудача — промах. Опережая события, скажем, что и на следующих двух рубежах Кирхнер всякий раз оставлял по одной неразбитой мишени. Это три минуты штрафа. Время его на финише с учетом этих минут было 57.40,8. Посчитайте сами, сколько по ходу выиграл Кирхнер!

Еще один серьезный претендент — швед Микаэль Лофгрен. И он мог бы выиграть у Жени Редькина, не допусти он двух промахов в стрельбе. Но особо опасен в этой компании претендентов на престол оказался итальянец Андреас Цингерле. Известный биатлонист, с очень сильным ходом, не проходило старта, чтобы он не щекотал нервы лидерам. Вот и на сей раз Цингерле бежал с угрожающей скоростью. Мало того — и стрелял чисто. Первый огневой рубеж — без промаха. Второй, стоя,— только так. В этот момент итальянец выходит в лидеры, и кажется, что уже никто не может его остановить. Второй стрельбы тоже как из пулемета — все мишени вдребезги! И Цингерле в очередной раз лидер, опередив Редькина почти на 40 дистанцию, расставшись с мыслью стать победителем.

Можно было бы назвать еще нескольких биатлонистов, которые бы при условии удачной стрельбы могли на что-то претендовать. Но это будет не слишком длинный список, и мы оставим в нем только нашего Александра Попова. Он ушел со старта 79-м. И начал гонку очень прилично. Остановила его стрельба стоя на втором огневом рубеже, где он имел промах. Но он почти вернул свои позиции после второй стрельбы лежа и, кто его знает, да нет, точно же стал бы серебряным призером, однако на последней «стойке» сделал еще промах, и, когда уходил на дистанцию, от бронзовой награды, которой к этому времени владел уже швед Лофгрен, его отделало 13 секунд. И нам казалось, что Попов отберет «бронзу» у шведа. Но вот так же, как и в случае с Пемберсой, то был уже разгар дня. И скольжение хоть чуточку, но стало хуже. Оно ли виновато или усталость Попова, но до шведской «бронзы» он недотянул три секунды. Жаль, но что делать.

крепкого сложения, вес—77 кг. Сносно говорит по-английски. Когда дикторы из какой-то американской компании попросили его дать интервью и наш телекомментатор Алексей Бурков собрался уже было ему помочь, Женя заговорил по-английски сам. Где он так его выучил в Ханты-Мансийске — неизвестно. Но факт остается фактом. Он светловолос, синеглаз, в глазах его отражается спокойствие Севера, его холодные краски, размеренная жизнь. Может, поэтому он и славится в сборной как очень надежный стрелок.

Мы говорили и с тренерами. Напирали на тот факт, что, мол, жаль, но верили в парня раньше. Можно было бы попробовать его и в спринте, и в эстафете. Тренеры объясняли, что готовили Редькина специально к 20-километровой гонке, мол, слабовато он бежит, и, окажись поточнее в стрельбе нынешние лидеры биатлона, но быть бы ему чемпионом.

А теперь вернемся к нашему спортивному чемпиону. Нам удалось с ним немного поговорить в паузах между интервью телевидению, радио и прочим средствам информации, которым почему-то отдается приоритет. Расстроился ли он победить? Отвечал ли он победить? Отвечал ли он победить? Отвечал

...км становится лидером. Но уже на втором рубеже на стрельбе лежа его подмажет досадная неудача — промах. Опережая события, скажем, что и на следующих двух рубежах Кирхнер всякий раз оставлял по одной неразбитой мишени. Это три минуты штрафа. Время его на финише с учетом этих минут было 57.40,8. Посчитайте сами, сколько по ходу выиграл Кирхнер!

Еще один серьезный претендент — швед Микаэль Лофгрен. И он мог бы выиграть у Жени Редькина, не допусти он двух промахов в стрельбе. Но особо опасен в этой компании претендентов на престол оказался итальянец Андреас Цингерле. Известный биатлонист, с очень сильным ходом, не проходило старта, чтобы он не щекотал нервы лидерам. Вот и на сей раз Цингерле бежал с угрожающей скоростью. Мало того — и стрелял чисто. Первый огневой рубеж — без штрафа. Второй, стоя,— точно так же. В этот момент итальянец выходит в лидеры, и казалось, что уже ничто не может его остановить. Вторая стрельба лежа. Как из пулемета — все мишени вдребезги! И Цингерле по-прежнему лидер, опережает Редькина почти на 40 секунд. Все? Почти все. Ибо остается лишь последний стрелковый рубеж, где еще могут быть потери, но ведь чудес не бывает. Цингерле может сделать даже два промаха и все равно станет олимпийским чемпионом. Но судьба в этот день распорядилась иначе. Итальянец врывается на огневой рубеж, он катит к своему месту, изготавливается, первый выстрел — мишень разбита... Вот что тут случилось с Цингерле, этого, наверное, не знает ни сам он, ни Господь Бог. Но только после этой разбитой мишени Цингерле больше ни разу не попал. Он закончил стрельбу, четыре черных глаза посмотрели на него с немым укором. Трибуны, которые до этого сотрясались от безумного рева болельщиков, хранили трагическое молчание. Под это молчание Цингерле ушел на дистанцию, расставшись с мыслью стать победителем.

Можно было бы назвать еще нескольких биатлонистов, которые бы при условии удачной стрельбы могли на что-то претендовать. Но это будет не слишком длинный список, и мы оставим в нем только нашего Александра Попова. Он ушел со старта 79-м. И начал гонку очень прилично. Остановила его стрельба стоя на втором огневом рубеже, где он имел промах. Но он почти вернул свои позиции после второй стрельбы лежа и, кто его знает, да нет, точно же стал бы серебряным призером, однако на последней «стойке» сделал еще промах, и, когда уходил на дистанцию, от бронзовой награды, которой к этому времени владел уже швед Лофгрен, его отделяло 13 секунд. И нам казалось, что Попов отберет «бронзу» у шведа. Но вот так же, как и в случае с Печерской то был уже разгар дня. И скольжение хоть чуточку, но стало хуже. Оно ли виновато или усталость Попова, но до шведской «бронзы» он недотянул три секунды. Жаль, но что делать.

А теперь вернемся к нашему счастливому чемпиону. Нам удалось с ним мимолетно поговорить в паузах между интервью телевидению, радио и прочим средствам информации, которые почему-то [illegible]. Рассчитывал ли он победить? Ответил, что при условии чистой стрельбы надеялся [illegible] победу.

— Скажи,— спросили мы,— то, что ты не выступал на олимпийских трассах до этой гонки, хорошо это или плохо?

— Не знаю точно, но, может быть, я больше разозлился,— ответил он. И еще выяснилось, что он уже был чемпионом мира среди юниоров год назад в Финляндии, что когда-то начинал с лыж и лишь года три назад взял в руки винтовку.

Вот такой вот наш чемпион. Высокий, 184 см, и достаточно крепкого сложения, вес—77 кг. Сносно говорит по-английски. Когда дикторы из какой-то американской компании попросили его дать интервью и наш телекомментатор Алексей Бурков собрался уже было ему помочь, Женя заговорил по-английски сам. Где он так его выучил в Ханты-Мансийске — неизвестно. Но факт остается фактом. Он светловолос, синеглаз, в глазах его отражается спокойствие Севера, его холодные краски, размеренная жизнь. Может, поэтому он и славится в сборной как очень надежный стрелок.

Мы говорили и с тренерами. Напирали на тот факт, что, мол, жаль, не верили в парня раньше. Можно было бы попробовать его и в спринте, и в эстафете. Тренеры объясняли, что готовили Редькина специально к 20-километровой гонке, мол, слабовато он бежит, и, окажись поточнее в стрельбе нынешние лидеры биатлона, не быть бы Жене чемпионом.

Но это, знаете ли, разговоры. Во всей этой истории с победой Редькина есть один нюанс. Он свое дело сделал, и сделал хорошо. Сделал: «Я уже, ребята, наверху, а вы попробуйте меня достать». И все лидеры пробовали. И вот чистая стрельба Редькина гнала и гнала их вперед, ведь коли не в стрельбе, так чем еще отыграть, как не ходом? Вот и бежали изо всех сил, вот и волновались на огневых рубежах больше, чем в какой-нибудь иной ситуации. Так что дело, пожалуй, не в роке, который в солнечный день преследовал и Кирхнера, и Лофгрена, и Цингерле, и многих других, а в том, что очень уверенно выступил самый молодой биатлонист команды — 19-летний Редькин. Кстати, неплохо стоят и все другие наши биатлонисты. 10-й — Сергей Чепиков, 11-й — Валерий Кириенко. Неплохой получился денек.

А. КОРШУНОВ,
В. КУДРЯВЦЕВ.
(Наши спец. корр.).

В ПРОГРАММЕ ИГР:

21 февраля.

[illegible] гонки (женщины) 30 км.
[illegible] Скоростной спуск на 1 км с ходу (мужчины)
[illegible]
Фигурное катание (женщины) Произвольная программа
Хоккей. Полуфинал. СНГ—США; Канада—Чехословакия.
Керлинг (мужчины и женщины) Показательные выступления

СПОНСОР НАШИХ КОРРЕСПОНДЕНТОВ В АЛЬБЕРВИЛЕ.

«Хрустальная шина» на хрустальном льду

Несомненно, что сильнейшие автогонщики на треке живут в Москве и Тольятти. Они и соперничали между собой на ипподроме в Раменском в традиционной «Гонке звезд», которую с 1978 года проводит журнал «За рулем». Зрители уже привыкли, что если на трек прибывает команда ВАЗа в полном составе, то вопрос сводится к тому, в какой последовательности распределятся призы. И в этот раз победителем стал представитель ВАЗа Н. Мезенцев. Приз «Хрустальная шина» и поездка в Германию заработаны им в споре с москвичом В. Козанковым (23 очка) и одноклубником А. Беловым (21 очко).

Не подтвердил поговорки, что дома и стены помогают, И. Коновалов, к огорчению многочисленных земляков-раменцев, уже в третьем своем заезде поставивший машину «на уши». И уж совсем в тени из-за технических проблем остались московские раллисты А. Орловский, В. Прохоров и С. Успенский.

И все же как сказал поэт: «Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно!..». Не будем с ним спорить.

М. КАСАТКИНА.

Перекуем мечи на мячи

Сейчас об этих городах начинают говорить вслух. А ведь совсем недавно об их существовании можно было только догадываться — где, в какой стороне? Ни на одной карте не сыщешь! Челябинск-70, Свердловск-45, спрятанные в Уральских горах, тайге, огражденные высоким забором с колючей проволокой.

И — о чудо! — сразу после визитов Президента России Бориса Ельцина в Англию, США, Канаду и Францию в уральском корпункте «Советского спорта» один за другим раздались два необычных звонка: от имени глав администраций приглашали в те самые закрытые города в «атомные тайники»: «Приезжайте на лыжные соревнования, в них участвуют все желающие из России».

Знаем, здесь и раньше проводились интересные старты. Но «для своих». Лыжня и та была под стражей.

И вот теперь распахнуты двери туда, где много лет все было за семью замками. Делается это в дни Олимпиады. Очень символично!

М. АЗЕРНЫЙ.
ЕКАТЕРИНБУРГ.

СПОРТИВНАЯ ГИ[illegible]
МОСКВА. Пе[illegible]
ней обладательни[illegible]
СНГ стал [illegible]
тренера Б[illegible]
на Гуцу (77,5). [illegible]
те Оксана [illegible]
кента (77,2). [illegible]
Светлана [illegible]
тербурга (76,95).

У мужчин после обязательной программы лидирует Игорь Коробчинский из Луганска (59,15), за ним — минчанин Виталий Щербо (58,6), третий — Григорий Мисютин из Луганска (58, 45). Н. КАЛУГИНА.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОСТА БРАВА (Испания). [illegible] сийские спортсмены Константин Санталов и Нурсия Багманова вышли победителями ро[illegible] километровому бегу. Их результаты соответственно 6.23.35 и 7:44.39. В десятку сильнейших среди мужчин вошли также Фарит Зарипов (6.34.21) и Валерий Михайловский (6:48.22).

ГЕНУЯ. Два крупных турнира прошли в местном Дворце спорта, где через неделю начнется чемпионат Европы. Вот некоторые результаты. Мужчины. 60 м. 1. Б. Сурин (Канада) — 6,53... 3. Л. Баррелл (США) — 6,58. 1500 м. 1. Н. Морсели (Алжир) — 3.35,61. Высота. 1. П. Шеберг (Шве[illegible] — 2 м 22 [illegible] К. Хоукинс (США) — 7,54. Длина. 1. Х. Ортис (Куба) — 7 м 85 см. Женщины. 60 м. 1. М Отти (Ямайка) — 7,05. 60 м с/б. 1 [illegible] (Украина) — 7,78. 1500 м. 1. Д. Мелинте (Румыния — 4.05,10. [illegible] мова (СНГ) — 4.06,26. Длина. 1. Х. Дрехслер (Германия) — 7 м 10 см; 2. Н. Кравец — 6 м 89 см; 3. Л. Бережная (обе — СНГ) — 6 м 80 см.

ИТОГИ ТИРАЖА «СПОРТПРОГНОЗ»

Ассоциацией спортивных лотерей подведены итоги 7-го тиража лотереи «Спортпрогноз», состоявшегося с 14 по 15 февраля 1992 года.

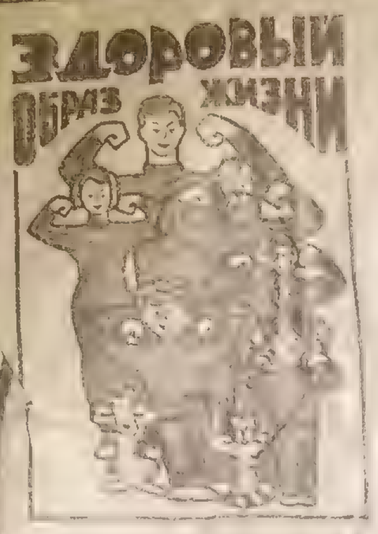
Допущено: 640 140 [illegible]
Угадано: 13 исходов — нет
12 исходов — 11 — по 6.563 руб.
11 исходов — 1[illegible] по 2.772 руб.

Выплата выигрышей по билетам 7-го тиража [illegible] с 7 марта [illegible] 1992 года.

Ассоциацией спортивных лотерей подведены итоги специального тиража «С-1» лотереи «Спортпрогноз» на счет трех пар команд турнира по хоккею с шайбой зимних Олимпийских игр 1992 года.

Допущено: 81[illegible]
Угадан[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
7 [illegible]

«Советский [illegible]
Игр (Ал[illegible]



Юрий БЛАГОВ

НА СКЛОНЕ

[illegible]
нет,
[illegible] берут в полон,
И вот поэт на склоне
лет.
Но что такое склон?
Склониться можно
в двадцать пять,
Лелея свой покой,
Поесть — поспать,
попить — поспать,
На спорт махнув рукой.
В свою забиться конуру,
В руках почуять дрожь,
Не убеждаясь поутру,
Насколько мир хорош...
А можно в семьдесят —
чуть свет —
Вперед, хрустя снежком,
И, если лыж под боком
нет,
Трусцой или пешком.
А можно в восемьдесят
плыть
И летом, и зимой,
В моржовьем *звании*
побыть
[illegible] домой...
[illegible] молодости
нет,
[illegible] в полон,
[illegible] на склоне
лет
[illegible] склон.

ВОДА! ВОТ ЭТО ДА!

Воистину удивителен мир увлеченных людей. Мне как врачу особенно интересны люди, с одной стороны, далекие от медицины, с другой, активно вмешивающиеся в нее, [illegible] сложившиеся догмы.

В этом отношении интересен регион Ростовской области. Порфирий Иванов своими 12 заповедями увлек тысячи людей. Надежда Семенова, пропагандируя здоровый образ жизни, в основе которого лежит раздельное питание, противоречащее тому, что декларируется Институтом питания АМН СССР, творит чудеса, хотя эти чудеса взяты от Природы. Наконец, Геннадий Малахов с помощью естественных методов, делающих больных людей здоровыми. Вышедшая недавно его первая книга «Целительные силы» достойна того, чтобы рекомендовать ее в качестве методического пособия для врачей различного профиля. Восхищает то, что, не будучи врачом, Малахов практически без погрешностей [illegible] физиологию, [illegible] желудочно-кишечного тракта и дает практические рекомендации, без которых больной человек не мо[illegible]

[illegible]
доктор медицинских наук, [illegible] Государственной премии, заслуженный изобретатель [illegible].

Неоспоримая важность, эффективность, доступность и простота применения делают водные процедуры одним из мощных природных оздоровительных факторов. Величайшей глупостью будет не использовать это даровое богатство. Вот основные правила и рекомендации при применении [illegible] процедур, скрупулезно проверенные нашими пре[illegible].

1. ТЕПЛОЕ КУПАНИЕ ЗАВЕРШИ ПРОХЛАДНЫМ. Теплая вода обессиливает и расслабляет; холодная стимулирует / укрепляет. Сочетание *теплого и холодного закаливает тело и способствует здоровому развитию.*

2. ПРИМЕНЯЙ ХОЛОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ТЕПЛОЕ ТЕЛО. Если не соблюдать этого правила, особенно в холодное, сухое время года, рано или поздно биопатогенная энергия сухости или холода проникнет в ваше тело и вызовет неприятности. Мало кто знает, что напзакаленнейший человек современности Порфирий Иванов, любивший холод и боготворивший его, все же раз в неделю у себя дома устраивал [illegible] парную с целью вытеснения вышеуказанного.

3. НЕ ВЫТИРАЙТЕСЬ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР. На границах разделения сред образуется особая активная зона, в которой энергетические процессы значительно сильнее, чем в глубине. Когда мы не вытираемся, но мере высыхания [illegible] покрываются нашими и одаряются организмом дополнительной энергией. Поэтому после применения любой водной процедуры заходите в теплое помещение без сквозняков и активно двигайтесь, согревайтесь и обсыхайте. Можно на мокрое тело надевать одежду. Помимо этого, происходит равномерное и правильное распределение природного тепла. Согласно взглядам Кнейппа, «внутреннее тепло тела пользуется находящейся на наружных покровах водой, как материалом для образования наибольшего, интенсивного тепла».

4. НА СИЛЬНЫЙ ЖАР НЕ НАЛАГАЙ СИЛЬНЫЙ ХОЛОД. Если имеется жар от воспаления (там много крови), то нужно поступать следующим образом—не уничтожать его сильной холодной процедурой, а распределяя кровь по всему телу, применяя водные процедуры на противоположные части тела. Например, от жара болит голова — делай компрессы на ноги.

5. ХОЛОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ИСПОЛЬЗУЙ ЧАЩЕ, ЧЕМ ТЕПЛЫЕ. Прохладные купания и обливания при правильном применении стимулируют наш организм. Их можно дважды использовать в течение дня, а в жаркое время года и больше.

Теплое купание способствует очищению кожи. Ввиду того, что за сутки в нормальных условиях выделяется через поры 500 граммов пота, его надо смывать. Для этого [illegible] душа, [illegible] завершается холодным.

За один сутки в среднем отмирает и восстанавливается $^1/_{20}$ часть кожного покрова. Полное обновление кожи происходит за 20 дней. Отмершие, ороговевшие клетки образуют слой, который затрудняет кожное дыхание и выделение шлаков. К тому же отмершие клетки представляют собой питательную среду для микроорганизмов. Чем больше слой отмершей кожи, тем лучше жить колониям микробов. Чтобы не допускать вышеуказанного, ухаживайте за своей кожей, применяя раз в неделю горячие ванны или парную. Зимой это можно делать два раза в неделю, вытесняя заодно сухость и холод.

6. ТЕПЛАЯ ВОДА РАСТВОРЯЕТ, А ХОЛОДНАЯ УДАЛЯЕТ. Используйте эти особенности водных процедур для борьбы со своими недугами, как это делал П. Иванов:

Ведь я что открыл: не только баня, сауна очищает, но и холод еще лучше выметает из организма слизь, грязь всякую,— говорил Порфирий Корнеевич.— Ах, дети мои милые! Если бы вы знали, что такое холод! Какая это сила, какая радость, какая благодать! Как он лечит, как он чистит, как он укрепляет каждую клеточку и пробуждает центральную клетку мозга и всю нервную систему, каждый сосуд! Какое счастье и здоровье дарит.

Если теплота в организме производит деструктивные процессы, связанные с распадом, растворением, то холодная, наоборот — производит структуризацию телесных структур с выдавливанием наружу всего лишнего. И действительно, вода выбрасывает на себя все при кипячении и при замерзании.

БЕГОМ [illegible]

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ШАЛАБХАСАНА И ДЖАНУ ШИРШАСАНА

Сегодня заключительный урок Элиз Миллер, преподавателя йоги из Калифорнии, для тех, у кого сколиоз. Начало в выпусках «ЗОЖ» от 27 февраля и 3 марта.

выпуклую часть позвоночника можно положить мешочек с песком (рис. 3). Если вы способны еще больше наклониться вперед, на прямую ногу положите

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ОТ МАЙОНЕЗНОЙ

Две [illegible]

слабляет; холодная стимулирует, укрепляет. Сочетание теплого и холодного закаливает тело и способствует здоровому развитию.

2. ГРИМЕНЯЙ ХОЛОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ТЕПЛОЕ ТЕЛО. Если не соблюдать этого правила, особенно в хо-

цах разделения сред образуется особая активная зона, в которой энергетические процессы значительно сильнее, чем в глубине. Когда мы не вытираемся, но мер[illegible] новятся нашими и одаривают организм дополнительной

точно ежедневного теплого душа, который завершается холодным.

ствительно.

из себя вон

ния и при

Труспой или пешком.
А можно в восемьдесят
нять

к зимой,
ем звали

Да, юной молодости

Годы берут в полон,
Но как-нибудь на склоне

На всех

БЕГОМ СКВОЗЬ СУТКИ

ли о чем-нибудь любителям бега [illegible] — 215 км 576 м. [illegible] расстояние.— рассчитано. Но какое! Именно столько смог преодолеть [illegible] ровно за сутки. Бегом. Его имя — Николай Сафин. Калужанин, 33 лет (!) от роду (вот уж воистину знаменательный возраст в жизни человеческой). И результат этот — ни много ни мало — высшее мировое достижение. А зафиксирован такой случай в подмосковном Подольске на первом открытом чемпионате России *в 24-часовом* беге.

Примечательно, что ровно год назад здесь же, в простеньком манеже местной спортшколы, был установлен и предыдущий рекорд. Тог[illegible] Кругликов из Рославля Смоленской области, накрутил по 133-метровому овалу беговой «дорожки на семь километров меньше. Но такой «въезд» в беговой сезон-92 оказался в итоге для него весьма и весьма успешным. Толя стал по[illegible] Кубка Европы. Чего же в таком случае ждать [illegible] от Николая Сафина?

Но вернемся пока в Подольск. На [illegible] шли 45 участников, [illegible] пять из них женщины. [illegible] дарственная организа[illegible] не предвидели. Да и в [illegible] было ограничиться [illegible] тридцатью сверхмарафонцами. Ведь дальнейшее увеличение их числа в таком маленьком манеже усложняет работу судей. И в первую очередь счетчиков кругов. Но надо было видеть [illegible] мольбы о допуске [illegible] желающих без приглашения, «фальнобойщиков». И [illegible] Вилий Кениг, «отец» со[illegible] ний, сломался. Разрешил бежать всем.

Вот [illegible] и сверхмарафон. [illegible] его популярность.

Б. ПРОКОПЬЕВ.

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ШАЛАБХАСАНА И ДЖАНУ ШИРШАСАНА

Сегодня заключительный урок Элиз Миллер, преподавателя йоги из Калифорнии. для тех, у кого сколиоз. Начало в выпусках «ЗОЖ» от 27 февраля и 3 марта.

Шалабхасана. Этот наклон назад очень важен для тех, кто страдает сколиозом, так как он укрепляет выпрямляющие мышцы спины и подколенные сухожилия.

Ляжте на пол лицом вниз и разведите руки в стороны на уровне плеч. На вдохе поднимите голову и грудь, прижимая бедра к полу. Вытяните руки в стороны, удаляя лопатки от позвоночника. На выдохе опуститесь. Повторите упражнение 3—5 раз.

Затем вытяните руки вперед, поднимите их и положите на сиденье стула. Вдохните. Вытягивая руки сильнее, отодвиньте стул, чтобы удлинить позвоночник (рис. 1). На выходе опуститесь. Повторите упражнение 3—5 раз.

Выполняя эти позы в дальнейшем, попытайтесь отрывать от пола не только грудь, но и ноги.

Скручивания. Выполнение поз этого типа очень важно при сколиозе, так как они помогают развернуть позвоночник. Но, перед тем, как приступать к скручиваниям, надо как следует растянуть позвоночник в Шалабхасане.

Скручивание на стуле. Сядьте на стул, прижавшись правым боком к спинке, и руками обхватите ее (рис. 2). Стопы — на полу, а колени и лодыжки — вместе. На вдохе удлините позвоночник, на выходе разверните его, удаляя ребра от тазовой области (рис. 2). Чтобы лучше развернуться, давите кистью правой руки на спинку стула, а левую лопатку удаляйте от позвоночника. Не забывайте о дыхании: с каждым выдохом немного разворачиваете тело и на выдохе же медленно вернитесь в исходное положение.

Выполняйте скручивания дважды в каждую сторону.

Наклоны вперед. Они позволят вам снять глубинное напряжение в области спины и плеч. Чем дольше вы будете оставаться в этих позах, тем сильнее будет эффект.

Джану Ширшасана. Сядьте на край сложенного одеяла, выпрямив обе ноги. Согните правое колено и поместите правую пятку к правому паху. Наклонитесь вперед к левой ноге. Для этого надо сначала вытянуть позвоночник, опуская лопатки вниз, втянув их в спину и раскрывая при этом грудь. Движение это особенно эффективно для тех, кто горбится и сутулится. Для того, чтобы лучше раскрыть грудь, тянитесь вперед, держась за стул. На выпуклую часть позвоночника можно положить мешочек с песком (рис. 3). Если вы способны еще больше наклониться вперед, на прямую ногу положите валик или сложенное одеяло и старайтесь коснуться его лбом. Повторите позу в другую сторону.

Подобным же образом, используя стул и валик, можно выполнять Пашимоттанасану и остальные наклоны вперед.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ОТ МАЛОКРОВИЯ

Две чайные ложки (с верхом) сушеного шиповника настоять в стакане кипятка, пить 3 раза в день после еды. Такой настой улучшает состав крови и обмен веществ.

Есть еще одно оригинальное средство от малокровия. Соберите в мае полынь, залейте ее водкой или разведенным спиртом. Настаивать 21 день в сухом, темном месте при температуре выше комнатной.

Принимать так: каплю настойки на один наперсток воды — пить по утрам один раз в день натощак 3 недели, затем сделать перерыв на 2 недели и снова возобновить трехнедельный курс.

ОТ ГРУДНОГО КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ

Луковый сок репы с медом полезен при болях в груди, от простуды и кашля.

От простуды и кашля полезен также сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком (половина сока и половина молока или медового напитка). Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

Весной от кашля полезен березовый сок.

ОТ ЗАПОРОВ

Полезно пить воду, в которой долго варились сливы или абрик. или пить рассол капусты с дрожжами или с крупинкой

Еще одно слабительное: в течение месяца огурцы держат в соленой воде. Когда рассол готов, то его пить [illegible] огурцы же не есть.

Сок редьки, [illegible] в теплом виде, [illegible] чай из сушеной [illegible] их яблок [illegible] 4—5 [illegible] день

s! Altius! Fortius!

Детский спорт

6 апреля 1992 г.

СУББОТА

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С 30 ИЮЛЯ 1924 г.

БОКШИЧ НЕУДЕРЖИМ. ФАЙЗУЛИН ТЕМ БОЛЕЕ

ное относится в большей степени. Впрочем, вполне допускаю, что разница эта ощутима была по причине умопомрачительного темпа, с которым ведет свою игру «Марсель», боюсь, что с ходу, навскидку, и не припомню, кого из европейских грандов можно рядом котировать. Возможно голландский «Аякс»...

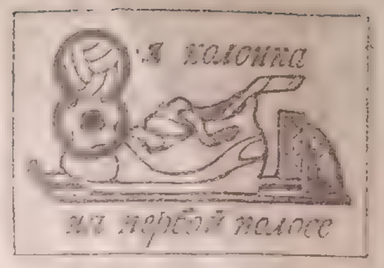
...началу, однако, наша средняя линия, организовав несколько угрожающих вылазок в стан противника, выдала вполне конкурентоспособную...

...ке один на один фран... нашим обороняющимся могут фору выдать. Поневоле средняя линия ЦСКА в мгновение ока вынуждена превратилась

«Марселя», на обилие оборо... ты, достал мяч у самой ли... цевой, предоставив тем с... ным Пеле возможность п... демонстрировать свою техни... ку. Последнему же ост... большого труда в упор «расстрелять» Плотникова.

За весь матч Пеле не... единожды возвращал «долг» Бокшичу. Чувствуется, что за короткое время игры бок о бок они успели хорошо с... И взаимодейств... друг с другом ... но. Не открою Америки ... определяется ...

...да на грозный ... ский тандем, не...



ФУТБОЛ

СИДНЕЙ. В Австралии стартовал 7-й чемпионат мира по футболу среди юниоров (до 20 лет). В матче открытия хозяева турнира победили сборную Колумбии — 2:1 (1:1). Мячи у австралийцев забили Милисич (39-я мин.) и Маскэт (73-я). У южноамериканцев отличился Самбрано (35-я).

РИМ. Футболисты московского «Динамо» завершили в Италии подготовку к чемпионату России. За десять дней они сыграли три контрольных матча: «Брешиа» — 3:3 (все мячи забил Калитвинцев); «Александрия» — 1:2 (Деркач); «Ливорно» — 3:1 (Черышев — 2, Т... деев).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Уэйд, Бен Джонс... ...ыдет на бег... Международной ассоциации легкоатлетических ... (МАФ) ... его положительно — э... пить лет «положит... зультат анализа ...

Допинговая ко... ИААФ на своем специальном заседании в Париже признала, что Джонсон, у которого ... отобрана золотая олимпийская медаль в Сеуле в 1988 году после того, как допингконтролем он был уличен в потреблении запрещенных стимуляторов — анаболических стероидов, вновь прибег к «адскому зелью». Допингпроба, взятая у спринтера после соревнований 17 января в Монреале, показала при анализе необычайно высокий уровень наличия тестостерона — мужского полового гормона, что однозначно подтверждает: экс-«король скорости» вновь «принял»...

ВОЛЕЙБОЛ

МОСКВА. Чемпионат России. Мужские команды. За ... места. Шестой ... (Сочи) — ... ЦСКА-2 — ... ...рой) — ... ...стополь) ... 3:0. ...горье» — «Ремсен... ЦСКА-2—СКА ...

...ЦСКА — ...

Крайне для нас неудобные сроки, безусость состава, переход с синтетики на газон, нейтральность домашних стен, отсутствие должной игровой практики — что проку от многократных повторений?

Кстати, и «Спартак» дважды после перерыва обоих таймов давались с превеликим трудом, ощущался явный дефицит «физики». Свежести недоставало. Разве что к ЦСКА вышесказанное не относится. Противившись длинным подкатам Колотовкина, нападающий

скорость не- «Марселя» я

Глядя на грозный французский тандем, невольно пришлось задаться вопросом: а чего же на самом деле стоит наша связка Сергеев — Файзулин? В Лиге чемпионов, во всяком случае, дела у Сергеева явно не клеятся. Третий матч подряд он имеет стопроцентные голевые моменты — выхода один на один с вратарем. Чего еще желать? Тем не менее и с «Брюгге», и с «Гетеборгом», а теперь вот и с «Марселем» моменты эти, дорогого стоящие, уходит впустую. Что до взаимодействия с Файзулиным, то и тут, особенно в первом тайме, не складывалось как-то. То Файзулин в отборе, а Сергеев тем временем в... простое, то — наоборот. И ладно бы не умели наши играть слаженно, так нет же все! Первые минут 15 второй половины как раз *играли обратное.*

Синхронные действия форвардов ЦСКА заставили французов совершать грубейшие ошибки в обороне. Ну, и наконец, гол Файзулина — на загляденье! В своем штрафном крутанув на краю Казони, Ильшат резко пошел на ворота и, не дрогнув перед откровенно и грубо фолившим Англомой, вытянувшим навстречу прямую ногу, успел оценить ситуацию и мастерски вогнать мяч в дальний угол ворот. Суперклассический гол юного во возрасту, но зрелого, как видим по игре, нападающего. Добрых слов заслуживает он и потому, что последнюю четверть встречи мужественно дотягивал на одной ноге. Неужели и у него серьезная травма?..

А. ЗАВГОРОДНИЙ.

(Подробности о еврокубках — на 3-й странице).

...о Рейнджерс» (Шотландия) —

...Сталенс, Кертер, Коссей (Вер-..., Ван дер Эльст, Дзюбинский,

...Нисбет (Прессли, 84), Макфер-...тра, Мюррей, Макколл, Михай-

...а (75).

Н	П	М	О
2	0	6—3	4
2	0	4—3	4
2	1	2—4	3
1	2	1—3	1

...ан» (Италия) — 0 : 1, 60 000 зри-

...«Гетеборг» (Швеция) — 1 : 3. ...8) — у «Эйндховена»; Нильсон

Н	П	М	О
0	0	7—1	6
0	1	1—5	1
1	0	2—4	1
1	2	4—7	1

...(Италия), 6 — Ван Бастен ...кестаников (Порто»), Т... 3 — Берхени («Брюгге»), ...ман (оба — «Эйндховен»), Пи... Хеккти («Гете...

«Марсель» — ЦСКА, «Рейнджерс» — «Брюгге», «Гетеборг» — «Эйндховен», «Милан» — «Порто».

КУБОК КУБКОВ

¼ финала. Первые матчи

«Фейенсорд» (Голландия) — «Спартак» (Москва, Россия) — 0 : 1, 2 марта.

«Спарта» (Чехия) — «Парма» (Италия) — 0 : 0.

«Олимпиакос» (Греция) — «Атлетико» (Испания) — 1 : 1. Голы: Ваицис (64) — у «Олимпиакоса»; Мойя (10) — у «Атлетико».

«Антверпен» (Бельгия) — «Стяуа» (Румыния) — 0 : 0.

Бомбардиры: 5 — **Пятницкий** («Спартак»), Раш («Ливерпуль»), 4 — Никифоров («Черноморец»), Рафер («Бердер»), 3 — Лоральтефер («Адмира»), Бассон («Алоэль», Израиль), Ваицис («Олимпиакос»), Владою («Стяуа»), Киприх («Фейеноорд»), Кристенсен («Ферхус»), Хами (Трабзонспор»), Черняпински («Антверпен»).

КУБОК УЕФА

¼ финала. Первые матчи

«Рома» (Италия) — «Боруссия» (Дортмунд, Германия) — 1 : 0, 2 марта.

«Реал» (Мадрид, Испания) — «Пари Сен-Жермен» (Франция) 3 : 1, 2 марта.

«Осер» (Франция) — «Аякс» (Голландия) — 4 : 2. Голы: Верлаат (16), Мартинс (43), Ванруа (78), Дютюэль (90) — у «Осера»; Петтерссон (3), Винк (45) — у «Аякса».

«Бенфика» (Португалия) — «Ювентус» (Италия) — 2 : 1. Голы: Виктор Панейра (12, 76) — у «Бенфики»; Виалли (59, с пенальти) — у «Ювентуса».

Бомбардиры: 8 — **Батикль** («Осер»), 6 — Витечек («Кайзерслаутерн»), Фонсека («Наполи»), 5 — **Веа** («Пари Сен-Жермен»), **Виалли** («Ювентус»), Небоа («Айнтрахт»), 4 — Варжиха («Панатинаикос»), **Витор Панейра** («Бенфика»), Ниньс, («Андерлехт»), **Пашеку** (оба—«Реал»), **Петтерссон** («Аякс»), Шалюиза («Боруссия»).

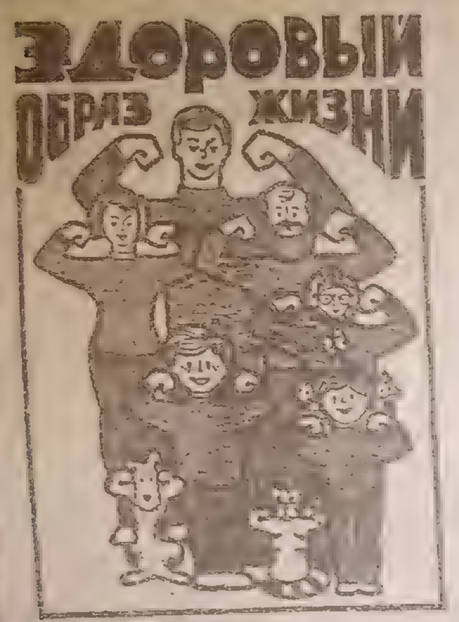
Четвертьфинальные матчи Кубка ... состоятся 17 марта.

...ОЛЬФ

...ный ...

...ный ...

...ный ...



МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ ПОБЕДЫ МИРА

Первый [illegible] «Бад» — это забег на [illegible] 21 километр по улицам Москвы, в котором примут участие более 2[illegible] из 30 стран мира. Эти соревнования пройдут в [illegible] российской Недели Победы Мира.

Старт в 14 часов 30 минут [illegible] лекса «Олимпийский».

Организует пробег [illegible] тельстве Москвы.

«Бад» является единственной маркой пива, которой [illegible] доставлено эксклюзивное право быть официальным спонсором полумарафона.

Американская фирма «Анхойзер-Буш» продает в США и экспортирует знаменитое американское пиво «Бад». Сегодня это пиво пьют в 65 странах мира, и те, кто [illegible] мая на Олимпийский проспект, смогут по достоинству оценить его качество.

А начнется праздник в 12 часов дня на Новинском бульваре, где еще один спонсор марафона — всемирно известная фирма «Рибок» откроет свой первый в России магазин. Здесь же пройдет специальная программа — «Рибок» стартует на рынке России». Вы сможете стать участниками турниров по мини-футболу, бадминтону, принять старт в семейной эстафете или пробежать 1 милю.

Старт — на Олимпийском проспекте.

Тут же, у «Олимпийского», стартует массовый забег на 3 км, который опекает супермаркет «Садовое кольцо». И еще будет миля ветеранов труда и спорта. Шефствует над ней фирма «Пьер Смирнофф» и компания».

Мы не назвали еще одного спонсора. Внешнеэкономическая ассоциация «Мир и согласие», сокращенно АМИС. Эта ассоциация приготовила тысячи разнообразных призов для участников праздника.

По самым скромным подсчетам, призовой фонд праздника составит несколько миллионов рублей — в виде импортных телевизоров, бытовых электроприборов, гжели, хохломы. Ну и, наконец, в качестве главного страхователя выступает акционерное страховое общество «Русский [illegible] дый участник будет застрахован на 50 тысяч рублей.

Ждем вас 9 мая на Олимпийском проспекте столицы!

КОРОТКО

ЕГО ПОСЛЕДНИЙ МАРАФОН

18 апреля пробежал свой последний марафон великий австралийский спортсмен Роб де Кастелла. «Дик», как звали его друзья, экс-чемпион мира в этом виде бега. Недавно он заявил о том, что намерен расстаться с любимым занятием после участия в Лондонском марафоне.

Роб де Кастелла — единственный в мире человек, которому посчастливилось бежать марафон на четырех Олимпийских играх. В его активе 9 побед в 24 крупных марафонах. «Дик» дважды побеждал на Играх Содружества. Он финишировал первым в престижных марафонах в Фукуоке (Япония), в Бостоне (США) и в Роттердаме (Нидерланды).

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ШАВАСАНА:

ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

ВОЗВРАЩАЯСЬ К 97-МУ БОСТОНСКОМУ

Мы уже коротко сообщали в нашем выпуске о Бостонском марафоне. Сегодня — кое-какие подробности.

2 : 25 . 27 — столько времени понадобилось бегунье из Санкт-Петербурга Ольге Марковой, чтобы победить в престижном Бостонском марафоне и войти в состав сборной команды России, которая поедет на чемпионат мира по легкой атлетике в Штутгарт.

События развивались следующим образом. Как и в прошлом году, с первых метров дистанции чемпионка мира Ванда Панфил из Польши задала убийственный темп. Но, как оказалось, ненадолго. После 10 километров Ольга Маркова и олимпийская чемпионка Валентина Егорова вышли в лидеры. На отметке полумарафона наши девушки показывали 1 : 11. 40. Для 25-градусной жары это высокая скорость. Не выдержав темпа и жары, се-

ем первом марафоне, одержал сенсационную победу — 2 : 09 33.

Среди ветеранов побед[illegible] праздновал француз Жан Шарбонель — 2 : 17 . 44. Американец Дуг Куртис сделал попытку пробежать свой семидесятый марафон быстрее 2 часов 20 минут. Жаркая погода не дала это сделать, и его время — 2 : 22 . 57.

Отмечу седьмое место среди бегунов свыше 40 лет Владимира Кривого из Николаева — 2 : 27 . 57.

У женщин в этой категории победила Наталья Перепелкина. Портнова из Новой Зеландии, Ирина Бондарчук из Санкт-Петербурга была второй, Раиса Сме[illegible] из Белоруссии — третьей. У [illegible]

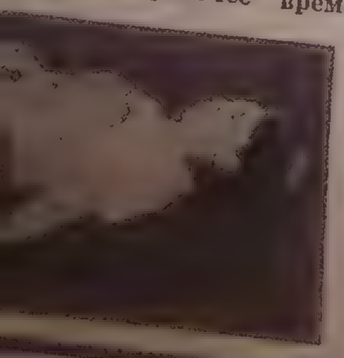
быть параллельна полу. Глаза закрыть. Зрачки должны быть на равном расстоянии от переносицы. Их следует удалять от центра лба.

Сморщенный лоб — это верный признак умственного напряжения. Представьте себе, что каждая пора вашей кожи — это внимательный глаз, и при помощи этих «глаз» деликатно выявите и исправьте недостатки в положении вашего тела. Внутренние «глаза» придут вам здесь на помощь, так как обычное зрение в данной ситуации не способно оценить и выправить положение тела.

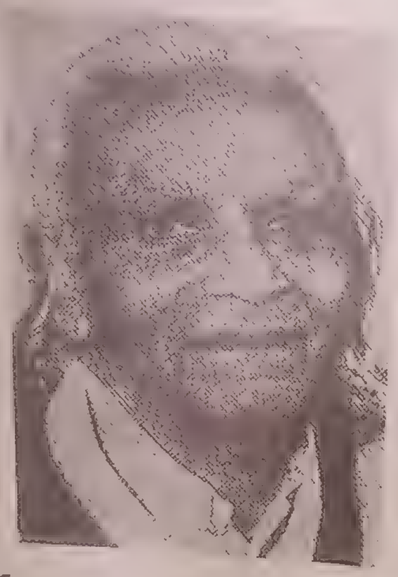
Итак, учитесь расслаблять-ся. В следующем выпуске мы продолжим урок.

* * *

Вниманию любителей йоги: Подмосковский центр йоги Айенгара проводит интенсивные семинары по практике и теории йоги с 7 по 12 и с 13 по 18 июня в Подмосковье. В программе семинаров 6 часов практики ежедневно, лекции, просмотр видеофильмов с участием Б. К. С. Айенгара. Справки и заявки по тел. 316-83-17, 251-51-06 в рабочее время.



...АБЛЕНИЯ



Событие развивалось следующим образом. Как и в прошлом году, с первых метров дистанции чемпионка мира Ванда Панфил из Польши задала убийственный темп. Но, как оказалось, ненадолго. После 10 километров Ольга Маркова и олимпийская чемпионка Валентина Егорова вышли в лидеры. На отметке полумарафона наши девушки показывали 1 : 11. 40. Для 25-градусной жары это высокая скорость. Не выдержав темпа и жары, сошли с дистанции Панфил и Егорова. И Маркова финишировала в гордом одиночестве — 2 : 25 . 27. Это ее вторая победа здесь, в Бостоне. Американка Ким Джонс была второй — 2 : 30 . 00 и Кармен де Оливейра из Бразилии третьей — 2 : 31 . 18.

У мужчин собралась достаточно сильная компания. Около 20 бегунов имели в своем активе результаты быстрее 2 часов 10 минут. Традиционно первыми стартовали африканские бегуны, среди которых трехкратный победитель этого марафона кениец Ибрагим Хусейн, победитель Нью-Йоркского марафона танзаниец Джума Икангаа, Дэвид Тсебе из ЮАР и другие. 23-летний кениец Космас Ндети, участвуя [illegible]

Отрыв седьмого места группы бегунов свыше 40 лет Владимира Кривого из Николаева — 2 : 27 . 57.

У женщин в этой категории победила Бернадин Портенски из Новой Зеландии, Ирина Бондарчук из Санкт-Петербурга была второй, Раиса Смехнова из Беларуси — восьмой. У инвалидов-колясочников были установлены мировые рекорды: Джин Дрискол среди женщин и Джим Кнауб среди мужчин соответственно 1 : 34 . 50 и 1 : 22 . 17.

Как и любой марафон, Бостонский — старейший в мире, 97-й по счету — имеет свои традиции. В 97-й раз он проводится в 3-й понедельник апреля — в День Патриота. Марафон гордится своим живым талисманом. Живая легенда — так называют 85-летнего Джона Келли, который в молодости дважды побеждал в Бостоне и семь раз [illegible]. Но не этим [illegible]. Он [illegible] в 81 год.

[illegible]

Т. НАЙРАМГАДЛОВ,
[illegible] марафона.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Для лечения экзем используют лист лопуха. Летом к пораженным участкам тела можно прикладывать растертые в руках листья. При появлении незначительной красной сыпи не пугайтесь — она скоро пройдет.

Экзема возникает и на коже головы. Вот оригинальный старинный рецепт. При сухой экземе головы и выпадении волос советуют раз в неделю мыть голову теплой водой над тазином и натирать горстью поваренной соли примерно 15 минут. Затем голову [illegible] вают этой же водой [illegible] что достаточно [illegible] дур. Это же средство [illegible] и при облысении.

При сухой экземе [illegible] дуют также ванны из [illegible] стительного сырья, в [illegible] хвоща полевого, череды, корня лопуха, цветков [illegible] или листьев подорожника. [illegible] целебный отвар помещают [illegible] ки или ноги на 20—30 минут. Температура целебной воды — 36—36,6 градусов. Процедуру повторяют через день 12—15 раз.

* * *

По наблюдениям некоторых специалистов для полного излечения от аллергии надо вместо чая и кофе несколько лет подряд пить только свежий отвар череды, заваривая ее как чай. Отвар пьют без дозировки через 20 минут после заваривания. Хранить отвар нельзя.

* * *

От воспаления предстательной железы. Взять 20 гвоздичек средней величины, залить литром кипятка. Настаивать ночь. Затем пить этот настой. Лечиться 5—7 дней.

От малярии помогает пол-литра кислого молока, смешанного с несколькими дольками истолченного чеснока Настаивать это ночь. Утром выпить натощак. И так в течение 3 дней, постепенно уменьшая дозы чеснока.

АНОНС

Федерация триатлона России проводит 12 мая 1993 г. официальные контрольные соревнования для кандидатов в сборную команду.

Одновременно будет проведен просмотр молодых (1971 г. р. и моложе) перспективных спортсменов на отдельных дистанциях.

Друзья! Все, кто считает себя достаточно сильными, чтобы [illegible] в [illegible] — [illegible]

[illegible] Телефоны: 201-03-74, 201-00-42.

* * *

15 мая в 11.00 на реке Химка состоятся соревнования ветеранов по гребле на байдарках и каноэ.

Справки по тел.: 491-45-94, 191-95-67, 498-23-96.

Сообщаем нашим читателям, что в киоски Москвы и области поступил 8-й номер вестника «ЗОЖ». Торопитесь его купить. В нем масса полезной информации, в частности о весеннем празднике 9 мая. Ну, и остальное, как обычно — йога, народные рецепты, уринотерапия, письма «белых воронов».

Спешите в газетные киоски!

...ерафо... (Болонье), а Боксер ... в Роттердаме ...ский).

...ым скромным подсчетам, призовой фонд праздника составит несколько миллионов рублей — в виде импортных телевизоров, бытовых электроприборов, гжели, хохломы. Ну и, наконец, в качестве главного страхователя выступает акционерное страховое общество «Русский стиль». Каждый участник будет застрахован на 50 тысяч рублей.

Ждем вас 9 мая на Олимпийском проспекте столицы!

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ШАВАСАНА: ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

Темп современности так высок, что большинству людей просто невозможно обойтись без лекарств, успокаивающих нервы. По мере того, как головокружительная скорость нашей жизни возрастает, напряжение вживается в наши тела, мышцы напрягаются, и нам — изможденным подчинившимся ритму — остается искать утешения лишь в отравленном спиртными [illegible]

Все это тем более странно, что наша время предоставляет нам все возможности для отдыха. Тяжелую работу выполняют машины и механизмы, а 40-часовая рабочая неделя вроде бы дает достаточно времени для расслабления. Искусство расслабления (релаксации), однако, недоступно современному человеку, оно как бы отошло в прошлое и стерлось в памяти. Но учиться расслабляться просто необходимо, потому что релаксация — это есть восстановление сил. Утечке энергии необходимо поставить заслон. Шри Б. К. С. Айенгар учит [illegible] лать правильно.

Йогическое искусство релаксации, именуемое Шавасаной,— это точные и конкретные стадии расслабления и восстановления.

«Шава» на санскрите значит «труп», «мертвое тело». «Асана» — поза. Шавасана, таким образом, это поза, в которой мы стремимся имитировать труп и в которой из смерти возрождается жизнь.

Шавасана — это не то, чтобы просто лечь на спину и позволить взгляду блуждать в пространстве, это и не утопание на мягком матрасе. И, конечно же, асана не должна завершиться храпом. Шавасана — одна из наиболее сложных поз йоги, но в то же время она вознаграждает ваши усилия, обладая удивительным освежающим эффектом. Шавасана — это точный способ приучения тела и ума к дисциплине.

Чтобы правильно выполнить Шавасану, надо для начала аккуратно разместить тело на полу. Это необходимо сделать на ровном и чистом месте, в чистой комнате, свободной от насекомых, раздражающих звуков и отвлекающих запахов.

Расстелите на полу одеяло или коврик такой длины, чтобы ваше тело уместилось на нем в полный рост. Эта предосторожность необходима из-за того, что холодный или грязный пол может нарушить глубину релаксации. Затем сядьте на одеяло, подняв колени и соединив стопы, так, чтобы можно было провести прямую линию от того места, где соединятся колени и большие пальцы, через анальное отверстие, пупок, грудину, горло, подбородок и переносицу к середине лба. Затем постепенно вытяните вперед одну ногу за другой так, чтобы они лежали ровно по отношению к этой воображаемой диагонали. Ягодицы должны покоиться на полу ровно и симметрично по отношению к анальному отверстию и копчику. Если одна из ягодиц опирается на пол в большей степени, чем другая, поместите кисти на пол по обе стороны от таза, поднимите ягодицы с пола и внесите коррективы в их положение. Держа ладони на полу по обе стороны от таза, отклонитесь назад и обопритесь о локти.

Затем, округляя позвоночник, опускайте спину на пол позвонок за позвонком так, чтобы весь позвоночник ровно покоился на полу и не отклонялся ни вправо, ни влево. Нижние точки лопаток, подобно ягодицам и бедрам, должны лежать на полу ровно относительно позвоночника. Когда позвоночник полностью опустился на пол, согните руки и дотроньтесь пальцами до плеч. В этом положении мягко удлините заднюю поверхность предплечий так, чтобы они равномерно опустились на пол. После положите на пол кисти рук ладонями вверх, чтобы центр запястий лежал на полу.

Обратите внимание на положение головы. Подбородок перпендикулярен потолку или полу, а переносица должна быть параллельна [illegible]. Глаза закрыть. Брови должны быть на равном расстоянии от переносицы. Их следует удалять от центра лба.

Сморщенный лоб — это верный признак умственного напряжения. Представьте себе, что каждая пора вашей кожи — это внимательный глаз, и при помощи этих «глаз» деликатно выявите и исправьте недостатки в положении вашего тела. Внутренние «глаза» придут вам здесь на помощь, так как обычное зрение в данной [illegible]

Итак, [illegible]. В следующем выпуске мы продолжим урок.

* * *

Вниманию любителей йоги: **Московский центр йоги Айенгара проводит интенсивные семинары по практике и теории йоги с 7 по 12 и с 13 по 18 июня в Подмосковье. В программе семинаров 6 часов практики ежедневно, лекции, просмотр видеофильмов с участием Б. К. С. Айенгара. Справки и заявки по тел. 316-83-17, 457-51-06 в рабочее время.**

Ванда Панфил из [illegible] па убийственный [illegible] оказалось, [illegible] 10 километров Ольга Ма... и олимпийская чемпионк... лентина Егорова вышли ... деры. На отметке [illegible] на наши девушки показ... 1:11.40. Для 25-градусно... ры это высокая скоро... выдержав темпа и жар... шли с дистанции Панф... Егорова. И Маркова финиш... вала в гордом одиночест... 2:25.27. Это ее вторая ... да здесь, в Бостоне. Амер... ка Ким Джонс была втор... 2:30.00 и Кармен де Ол... ва из Бразилии треть... .31.10.

...марафон собралась д... ...сная компания. ...ло 20 бегунов имели в с... активе результаты быстре... часов 10 минут. Традиц... ...ли [illegible] ...ают [illegible] ...ряд пить только свежий от... череды, заваривая ее как ... Отвар пьют без долировк... рез 20 минут после з...ния. Хранить отвар не...

* * *

От воспаления ... ной железы. Взять 10 ... чек средней величины ... литром кипятка. ... ночь. Затем пить этот ... Лечиться 5—7 дней.

От малярии помогает ... ра кислого молока, ... го с несколькими ... толченного чеснока ... это ночь. Утром в ... щак. И так в течение ... постепенно ...

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Для лечения экзем исполь... ют лист лопуха. Летом к по... женным участкам тела мож... прикладывать растертые в ... ках листья. При появлении ... значительной красной сыпи ... пугайтесь — она скоро пр... дет.

Экзема возникает и на ко... головы. Вот оригинальный ... ринный рецепт. При сухой ... земе головы и выпадении ... лос советуют раз в нед... мыть голову теплой водой ... тозином и натирать горст... поваренной соли примерно ... минут. Затем голову опола... ...от этой ... ...то отлично. Шести пр... ...ство пома...

При [illegible] экземе реко... дуют также ванны из 50 г ... стительного сырья, и прим... хвоща полевого, череды, ... лопуха, цветков рома... или листьев подорожника ... целебный отвар помещает... ки или ноги на 20—3... Температура целебной во... 36—36,6 градусов. Проце... повторяют через день 12... раз.

* * *

По наблюдениям некото... специалистов для полного и... чения от аллергии надо в... чая и кофе несколько лет ... ряд пить только свежий от... череды, заваривая ее как ... Отвар пьют без долировк... рез 20 минут после з...ния. Хранить отвар не...

* * *

От воспаления ... ной железы. Взять 10 ... чек средней величины ... литром кипятка. ... ночь. Затем пить этот ... Лечиться 5—7 дней.

От малярии помогает ... ра кислого молока, ... го с несколькими ... толченного чеснока ... это ночь. Утром в ... щак. И так в течение ... постепенно ...

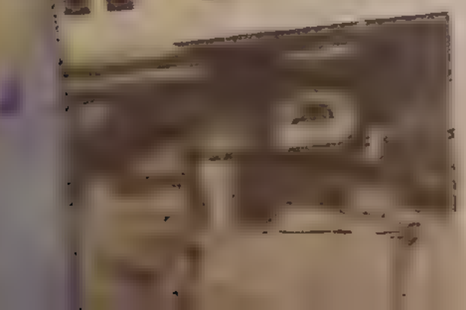
Fortius!

ТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

8
1992 г.
СУББОТА
№ 48 (13622)
Свободная цена

...кий ...ин

...ину? НЕТ!



...больше разговаривать — в раздевалках — старались верно взаимопонимания. Не ...касалось это, конечно, дипломатов.

«Физичу» просчитали трехэтажно — сами себе им! Еще устрой второй финал — тоже бы одолели шведов.

По шведам не было комплекса. До конца даже не знаю, почему. Беседовали с Андреем Хомутовым и пришли к выводу: «Не попасть бы в четверку». 26—27 лет — пора зрелости, выглядываешь все. Таких там было большинство. И они почти все в Европе играют: оббитые.

А шведы? Когда в полуфинале Чехову вчистую победили, подумал — одолеем четверых шведов. Они здорово ...

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

МИР ОТСТОЯЛИ, НО ВМЕСТЕ С ВЕЛОГОНКОЙ

...ский город (Чехия) 7 ... стал свидетелем первого самостоятельного старта российской команды на велогонке Мира — ...ия-Кристалл-93» — так теперь будут называться эти ...состязания. Под флагом России выступают ... Чешков, Игорь Дамм, Алексей ... Сергей ..., Павел ... Все они, кроме Чешкова — ..., в сам Павел был четвертым на велогонке Мира-92. Можно напомнить, что командный зачет здесь теперь не проводится, а разыгрывается только индивидуальное первенство.

Кстати, организаторы, решив отрешиться от коммунистического прошлого этих состязаний, сначала ... вок». Но по настоянию Международного ... который считает, что сохранение традиц... — ... лось Мира сохранила свое название.

ИЗ ПОТОКА СООБЩЕНИЙ

И ВСЕ НА ПРОДАЖУ! Он играл и побе... «Большого шлема». Потом умер. От СПИДа ... ван в теннисе. Его имя — Артур Эш. А те при... что он получал от организаторов турниров ... можность продемонстрировать свое искусство, ... ны с аукциона. Утешает одно: кто-то получит ... спортивного гранда, а деньги, вырученные от ... в фонд теннисного центра в Филадельфии, носящего его ...

НЕ НАДО ГРУСТИТЬ, ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ. Тед Прести, двадцати двух лет от роду, один из «звезд» студенческих команд по американскому футболу, застрелился. Он испытывал судьбу, развлекаясь с одним из своих приятелей игрой в офицерскую рулетку. Тогда и пробил его час...

ПУТЕШЕСТВИЕ ПАНЕНКИ В АМЕРИКЕ. Чемпионка мира по фигурному катанию украинка Оксана Баюл теперь будет покорять США. В Балтиморе она начала показательное турне. Дальше на ее пути лежит Медоулендс. Остается надеяться, что американцы с ума сойдут от нашей паненочки.

КТО ВЫЖИЛ, ВЕРНУЛИСЬ К «ДИНАМО»

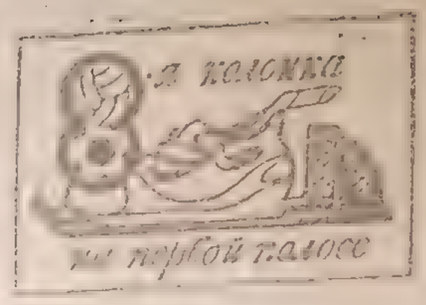
Когда началась та война, московский стадион «Динамо» был у нас самый большой. На нем формировались уходившие в бой батальоны и была создана бригада особого назначения только из спортсменов.

Мы с вами, будем знать тогда и мы с тобой...

Так те, кто выжил, вернутся теперь к «Динамо». Известный своей помощью спорту «Микродин» дал 200 тысяч на праздничные расходы.

ЭВЕРЕСТ УМЕНЬШАЕТСЯ

Такое сообщение сделал ... геодезической ..., что ... итальянский альпи... ...



...нетерпением ... лиона долларов ... своими ... этом городе, между ... Беккером ...ом. В по... ...ий Борис ... сыграл под... турнирах, ...емена для ... Штееб ... всего ... Карбахе... ...ультаты ... Штих ... Ланков (Испа... ... 6:0, 6:0, Андрей ... Россия) — Ренцо ... (Италия) — 1:6, 6:0, 6:1.

ГАМБУРГ. Молодой Андрей Чесноков ... ...никаких шансов аргентинцу Горацио де ля Пена в борьбе за выход в полуфинал соревнований — 6:2, 6:0. «Хозяин» корта Беркт Карбахер — теперь уже соперник Чеснокова в полуфинале — ...нее поражение шведу Магнусу Густафссону — 5:7, 7:5, 6:4.

ТХЭКВОНДО

АНКАРА. В открытом чемпионате Турции по тхэквондо приняли участие десять команд. В ... истории российского — ... наши ... команды сумели победить в ... турнире. Отличились Роман ... ... Константинов ... Сергей Ковалев ... Виктор ... Сергей Ильин ... Николай ... Николай ... Николай

СУББОТА

№ 8 (1992)

ГА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ИНУ? НЕТ!

водье не сразу врубились, по ходу турнира учились соизмерять силы свои, проникаясь со- [illegible] что все сложно- [illegible] на тренировках — в ра- [illegible] больше разговаривать, находя зерно взаимопонимания. Не каждое это, конечно, дина-

еще во втор[illegible] вели 1:0. Было чего пугаться. Но я бы не сказал, что мы доминировали. Соперник спешил — проигрывал. Важно было проявлять терпение, которым как раз славятся шведы. Но мы их превзошли в этом.

Не применили они сразу мощное давление. Потом были отрезки — мы прижимали их и отходили, заставляя их [illegible] вместе с тренером. Не как раньше мы неслись, сломя голову. Аритмия — великая штука...

[illegible] чем начал. [illegible] пенивание молодых [illegible] хоккее происходит [illegible] быстро. А [illegible] в России появляются новые таланты, в том убедились все, кто был в «Олимпиахолле». Кто переживал за нас, сидя у телевизора.

Записал
Л. РЕЙЗЕР.

МЮНХЕН — МОСКВА.

[illegible] поначалу было [illegible] Десять дней я [illegible] до чемпионата [illegible] Андрей Хо- [illegible] Фрибурге

ИЗ ПОТОКА СООБЩЕНИЙ

И ВСЕ НА ПРОДАЖУ! Он играл и побеждал в турнирах «Большого шлема». Потом умер. От СПИДа. Был канонизирован в теннисе. Его имя — Артур Эш. А те пригласительные [illegible] получал от организаторов турниров, дабы иметь возможность продемонстрировать свое искусство, будут проданы. Каждый [illegible] получит кусочек памяти [illegible] а деньги, вырученные от продажи, пойдут [illegible] центра в Филадельфии, носящего его имя.

НЕ НАДО ГРУСТИТЬ, ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ. Тед Поссо, [illegible] дцати двух лет от роду, одна из «звезд» студенческих команд по американскому футболу, застрелился. Он испытывал судьбу, развлекаясь с одним из своих пистолетов игрой в офицерскую рулетку. Тогда и пробил его час...

ПУТЕШЕСТВИЕ ПАНКОВОЙ В АЙОВУ. Чемпионка мира по фигурному катанию украинка [illegible] демонстрировать США. В Балтиморе она начала показательное [illegible] Дальше на ее пути лежит Медоуленде. Остается надеяться, что американцы с ума сойдут от нашей панночки.

КТО ВЫЖИЛ, ВЕРНУЛИСЬ К «ДИНАМО»

[illegible] да началась [illegible] война, московский стадион [illegible] самый бо[illegible] на нем формировал[illegible]

ЭВЕРЕСТ УМЕНЬШАЕТСЯ

[illegible] сообщ[illegible]

[illegible] покорил К-2. А теперь Дезио стал духовным отцом проекта измерения высочайших вершин мира.

Нынче, по сообщению Дезио, высота Эвереста 8.846,1 м, а К-2 на 235 метров ниже — то есть 8611 м. Эта вершина была промерена американцами в 1989 году. Что касается Эвереста, то после промера китайцами в 1974—1975 годах гора «села» на 2 м 03 см. А впервые эту вершину, названную в честь британского полковника Джорджа Эвереста, измерили в 1950 году. Тогда она «потянула» на 8882 м.

Изменения об[illegible] дижкой [illegible] сочайшая [illegible]

го оборудовани[illegible]

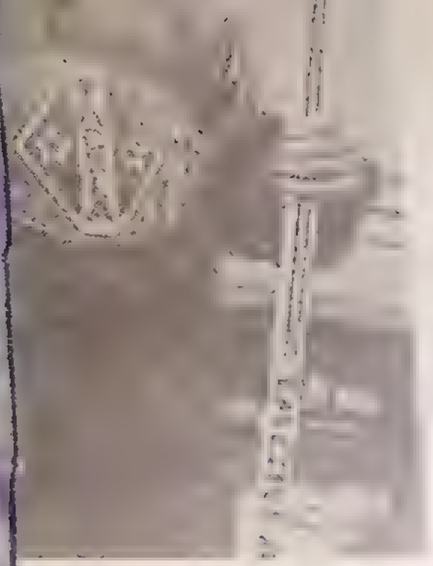
Измеряя высоту Эвереста, экспедиция, руководимая Агостино Да Поленцо, провела исследования, используя спутник, а также классический метод триангуляции, который допускает ошибку не более, чем в 39 см. Исследователи пришли к выводу, что несмотря на бытовавшую последние два года контроверсию о росте Эвереста и К-2, эти горы [illegible] Не [illegible] менее они остаются высочайши-

. РЕРИХ.

ВЕЛИКИЙ «ШЕЛКОВЫЙ» ПУТЬ

[illegible] грунтовым [illegible] на таких, [illegible] нако[illegible] похо[illegible] со [illegible] Шо[illegible] [illegible] стеклом [illegible] ром (Испания) [illegible] второго круга Мехти (Нидерланды) [illegible] (ФРГ) [illegible] Хорди Арасо (Испания) [illegible] Чешского [illegible] (Россия) [illegible] Фрейтаг (Австрия) [illegible]

САМБУРГ. Мелоди Андерсон [illegible] с [illegible] [illegible] Чемпионка [illegible] [illegible] [illegible]



вать себя. Я знал, что будет нелегко. Молодым теперь до всего доходить самим. Это к тому, что менталитет другой. Ближе к тому, какой в Канаде — твои проблемы тебе и решать.

В Мюнхене поначалу было очень тяжело. Десять дней я не тренировался до чемпионата из-за травмы, Андрей [illegible] мутов — тоже, во Фри[illegible] были проблемы со льдом.

менно и шведов. Они здорово развили свои тактические построения, которые трудно взломать. Игра сводилась к чему — кто кого перехитрит!

Наша игра в «плей-офф» не осталась незамеченной. Да еще во второй смене мы повели 1:0. Было чего пугаться. Но я бы не сказал, что мы доминировали. Соперник спешил — проигрывал. Важно было проявлять терпение, которым как раз славятся шведы. Но мы их превзошли в этом.

Не применили они сразу мощное давление. Потом были отрезки — мы снижали их и отходили, заставляя их мыслить вместе с тренером. Не как раньше мы неслись, сломя голову. Аритмия — великая штука..

Завершу тем, чем начал. Возмужание, выживание молодых в большом хоккее происходит сегодня очень быстро. А что в России появляются новые таланты, в том убедились [illegible] — чемпионат[illegible] за нас, си[illegible]

Записал
Л. РЕЙЗЕР.

ХЕН — МОСКВА.

ВАС ДАВНЕНЬКО НЕ СЛЫХАЛИ...

ВИНА:

ПЕРЕСИЖИВАЛИСЬ ЗА ШЕСТЬСОТ ПЕРВЫМ КИЛОМЕТРОМ

— Как бы вы оце[illegible] временное парное [illegible]

— Чемпионат ми[illegible] канадцы [illegible] Плойд Айсл[illegible] и с ними с[illegible] нялись. Наши впе[illegible] ли, но мне импо[illegible] каждая российская пара свое лицо, свой стиль. В ц[illegible] же мой вид прогрессир[illegible] появляются новые сложн[illegible] прыжки, оригинальные находки.

— Но все меньше стран теперь развивают парное катание. Не кажется ли вам, что отсутствие конкуренции в скором времени скажется на уровне этого вида!

— Да, такая опасность существует. Хотя сегодня я больше тревожусь за наше российское, вернее, петербургское парное катание. Лед, допустим, у нас в «Юбилейном» безумно дорогой, стоит десять тысяч рублей в час. Обещали повысить до тридцати восьми... Когда мои ученики [illegible] в профессиональ[illegible]

Такое сообщение [illegible] 96-летний итальянский профессор Ардиго Дезио, который в 1954 году одним из первых поднялся на Эверест. Затем он покорил К-2. А теперь Дезио стал духовным отцом проекта измерения высочайших вершин мира.

Нынче, по сообщению Дезио, высота Эвереста 8.846,1 м, а К-2 на 235 метров ниже — то есть 8611 м. Эта вершина была промерена американцами в 1989 году. Что касается Эвереста, то после промера китайцами в 1974—1975 годах гора «села» на 2 м 03 см. А впервые эту вершину, названную в честь британского полковника Джорджа Эвереста, измерили в 1950 году. Тогда она «потянула» на 8882 м.

Изменения объясняются подвижкой земной коры. Эта высочайшая вершина мира стала [illegible] рения франко-ита[illegible] спедиции. Об этом с[illegible] Бенуа Шаму, француз[illegible] покорил Эве[illegible] 1992 года, затащив на его вершину 15 килограммов научного оборудования.

Измеряя высоту Эвереста, экспедиция, руководимая Агостино Да Полензо, провела исследования, используя спутник, а также классический метод триангуляции, который допускает ошибку не более, чем в 39 см. Исследователи пришли к выводу, что несмотря на бытовавшую последние два года контроверсию о росте Эвереста и К-2, эти горы уменьшились. Но тем не менее они остаются высочайшими вершинами мира.

Е. РЕРИХ.

ВЕЛИКИЙ «ШЕЛКОВЫЙ» ПУТЬ

Свой завершающий — у парашютистов не говорят последний — прыжок совершил заслуженный мастер спорта, неоднократный рекордсмен мира и Европы Анатолий Осипов. Только два человека в мире совершили по 15 тысяч прыжков с парашютом, и один из них — Осипов.

Прежде чем уйти на заслуженный отдых, начальник парашютно-десантной и поисково-спасательной службы Сызранского высшего военного авиационного училища подполковник Осипов попрощался в воздухе с сослуживцами. А свой завершающий спуск провел, как и подобает мастеру, виртуозно. Под аплодисменты он опустился с высоты прямо перед трибуной, на которой собрались ветераны училища, друзья, вручившие ему подарки и памятные адреса.

«РУССКАЯ ПУШКА» СПРАВЛЯЕТ ЮБИЛЕЙ

За мощный и прицельный уда[illegible] до воротам голкиперы сбор[illegible] стран окрес[illegible] прославленного мастера [illegible] подил-

[illegible] панская [illegible] бороться [illegible] ный трофей [illegible] ча (31:25 и [illegible] свой «Стауа», она с германским «Байером».

В финале Кубка кубков французскому клубу «Ом-Витроль» будет противостоять венгерский «Брамач», ныне выступающий [illegible] на [illegible] «Фотекс».

ШАХМАТЫ

[illegible] (Московская [illegible]

Б. ПРОНИН.

[illegible] ные матчи [illegible] «Е».

[illegible] программе [illegible] маршруты вокруг [illegible] территории Всероссийского выставочного Центра, на Воробьевых горах, на Крылатских холмах и на Садовом кольце. Первый, 50-километровый этап десять витков вокруг Кремля выиграл москвич Максим Шишкин из московского велоклуба «Элита-Шейп».

На втором, 90 километровом этапе: в 33 кругах с 10 промежуточными финишами на территории бывшей ВДНХ победил московский армеец Юрий Амельхин. Этот 22-летний младший сержант Российской Армии преподнес себе прекрасный подарок ко Дню Победы: выиграл звание [illegible]

С. ТРАВЯНСКАЯ,
мастер спорта.

МАДРИД [illegible]

17
мая 1991 г.
ПЯТНИЦА
№ 95 (13214)
Цена 10 коп.

20 ИЮЛЯ 1924 г.

КИЕ ОСТИ УДА?

К МОНАСТЫРЕЙ. В Китае про-
редких специалистов сигона —
жений, секреты, которой, как
«Чайна спорт», в Древнем Ки-
буддийские монахи.
ельной гимнастики характерны
олное расслабление тела и внут-
Благотворное влияние гимнасти-
йчас исследуют ученые, но мне-
я прежде всего отличным сред-
овых состояний. Встреча была
го сигон признан сейчас в 20

ЮТСЯ РЕБЯТА. «Нью-Йорк
сок 18 бейсболистов-профессио-
ы превышают 3 млн. долларов.
ают Джозе Кансеко и Даррил
шагнули 4-миллионный рубеж.
е теме. Американская «Пэшил
го чемпионы мира по фигурно-
ния. Тренери и Кэрт Брау-

ВОСЬМАЯ КОЛОНКА НА ПЕРВОЙ ПОЛОСЕ

ШАХМАТЫ

МИЛАН. На проходящем в столице Боснии и Герцеговины международном турнире гроссмейстеров неудержимо рвется вперед советский гроссмейстер Лазарь Брузон. Набрав в [illegible] мадцати из пятнадцати [illegible] Нотар [illegible] Пелтонен [illegible] вую доску, он опережает [illegible] очка. И опережает на очко [illegible] ского мастера Бернарда Бергинса, который в тот же день нанес черными поражение ближайшему английскому гроссмейстеру Джону Пенну.

Результаты других встреч: Борис Гельфанд одолел индийца Вишванатана Ананда, Александр Белявский [illegible] Жужу Полгар. Остальные партии закончились вничью. Так сыграли Властимил Горт (Чехословакия) и Лазарь Юдасин, местные гроссмейстеры Стефан Киндерман и Маттиас Вальс и Роберт Хюбнер Эрик Лоброн.

Следом за лидерами участники распределились по три тура до финиша в такую цепочку: Ананд, Белявский, Гельфанд, Нанн, Ю. Полгар и Хюбнер — по 5½ очков, Горт — 5, Лоброн, Ж. Полгар и Юдасин — по 4, Вальс — 3, Киндерман — 2.

* * *

ТБИЛИСИ. На проходящем здесь юбилейном турнире в честь пятикратной чемпионки мира Ионы Гаприндашвили в день доигрывания отложенных партий Кетеван Арахамия завоевала 2 очка, победив Бухути Гургенидзе и тезку Кахиани. Гаприндашвили выиграла у Ианы Иоселиани и поделила очко с Гургенидзе.

По прежнему лидирует Зураб Сгуруа, у которого стало 5 очков из восьми возможных. За ним идут 3 участника, среди которых чемпионка мира Майя Чибурданидзе, имеющие на очко меньше, но после семи встреч.

ВОДНОЕ ПОЛО

МОСКВА. Женская сборная Италии провела в течение одного дня две товарищеские встречи с командой СКНФ (Москва). Хозяйки бассейна ГЦОЛИФКа, среди которых выделилась лидер команды С. Пелевалова, обе встречи играли самоотверженно, временами вели в счете, но в конце концов уступили [illegible] со-

«Советский спорт»

Мы буквально погрязли в анонсах. Пробеги, марафоны, стоп-
марафоны, эстафеты... За последний месяц куча объявлений
о всевозможных стартах. Не успеваем вовремя их напечатать.
Не это хорошо. Массовые спортивные мероприятия — это очень
хорошо. Они создают определенный оптимистический настрой
в том плане, что жизнь продолжается, и беговая — тоже. Тут
уже разрывают телефон: когда будет ММММ-91, как записать-
ся? Завтра читайте об условиях участия в Московском между-
народном марафоне Мира. Ну, а сегодня на последней волне
несколько любопытных анонсов. Любителям бега предлагается
широкий ассортимент. Выбирайте, участвуйте.

На что еще хотелось бы обратить ваше внимание. На дворе —
почти лето. Май — месяц созревания многих лекарственных
трав. Вовсю растет крапива и щавель. Вы помните, насколько
майская крапива наиболее ценна своими свойствами — и це-
лебными и питательными. Так не сидите по домам. Отправляй-
тесь подальше от города. Да, да, в поход за... крапивой. И не
смейтесь. Почитайте-ка наши публикации о травах. Крапива,
кстати, прекрасный продукт для приготовления потрясающе
вкусных блюд.

И по-прежнему плохо с лекарствами. А число больных не
уменьшается. Читать-то нас читают многие, а вот следовать
тому, что прочитано,—это уже сложнее. И порой кажется, что
все наши разговоры, как в вату.

Скажем, многие знают, как полезна езда на велосипеде. Но
все ли ездят из тех, кто знает? А ведь велоезда — это и для
сжигания лишнего жира, и для укрепления мышц ног. И вре-
мени-то нужно всего по полчаса три раза в неделю.

Американские ученые, к примеру, утверждают, что смех
улучшает работу иммунной системы, а репчатый лук, чеснок,
лук-порей могут предотвратить серьезные заболевания желу-
ка.

Как видите, вообще все очень просто. Только нужно это все
делать. А не только читать.

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ», № 5/9

Какой бы она ни была. И тому подтверждение — материалы нашего сегодняшнего заседания. Прочитайте о празднике Рождества, что прошел на Воробьевых горах в Москве. Или о знаменитой Манжосовской лыжной гонке. Или о новогодних пробегах. Кстати, сегодня по старому стилю Новый год. Так что хоть и с небольшим опозданием, но они — вполне к месту. Но ведь и не это главное. Люди бегают, продолжают хорошие традиции, начатые много лет назад. И пусть они никогда не кончаются.

А мы по своей традиции продолжаем все призывать к активному образу жизни, который поможет выстоять. Бег, лыжи, бодибилдинг, аэробика, плавание — вот те несложные дисциплины, которые каждый из вас может иметь в своем арсенале средств борьбы за здоровье. И пусть в новом году они станут вашими настоящими друзьями.

«Ох, и трудное нынче время,— огорченно посетует иной читатель.— До бега ли, до занятий ли спортом? Да и какое имеет значение — здоров ты или болен...»

И все-таки лучше быть здоровым. В любое время приятнее,— возразит ему более оптимистично настроенный оппонент.

И мы полностью к нему присоединяемся. Быть здоровым, хорошо выглядеть — это всегда пригодится в жизни.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ОХ, РЕВМАТИЗМ!

Постоянно читаю вашу газету уже много лет. В последнее время в рубрике «Отзовитесь» печатается много просьб о помощи в лечении болезней народными методами. Вот, например, Л. Прокопенко спрашивала рецепт от ревматизма. Хочу рассказать о средстве, которым пользуются тысячи русских травников, тибетских и монгольских лам.

400 г сенной трухи положить в ситцевый мешочек и кипятить в кастрюле с 3—5 литрами воды в течение 30 минут. Полученный отвар вылить в ванну и добавить воды (температура 35—38 градусов) до половины ванны. Сесть в нее и покрыть ее брезентом так, чтобы края его свисали с краев ванны на 30—35 см. В середине брезента сделайте вырез и обшейте его тонкой резинкой, равной окружности головы. Сядьте в ванну и просуньте голову в эту выемку. Сенная труха содержит много эфирного масла — очень эффективного средства при лечении ревматизма. Если ванну брезентом не накрыть то эфирное масло быстро испарится, а под ним оно хорошо впитывается через поры кожи.

Вода в ванне должна быть такой, чтобы вы могли в ней находиться 30—40 минут. Если вода остынет, добавьте горячей. Парьтесь как можно дольше с березовым веником.

И еще. При лечении ревматизма важно соблюдать вегетарианскую диету. Основная причина ревматизма — избыток мочевой кислоты в организме. Эту кислоту организму дают мясо, рыба, дичь. Поэтому откажитесь от мясной пищи и перейдите на вегетарианскую — овощи, фрукты. А при лечении суставного ревматизма от мясной пищи следует отказаться навсегда. 5—6 недель вегетарианства в году предохранят вас от мук ревматизма. Также полезно один раз в неделю поголодать.

Немного из своего опыта. Долгое время моя мама Валентина Дефортмирующим полиартритом. Ранней весной, когда распускалась береза и лист ее был клейким, я собирал листья и плотно набивал ими мешок. Через 2—3 часа спрессованный лист начинал гореть. Мама помещала в мешок ноги и грела. Температура была такая, что сначала она больше 5—6 минут не могла выдержать, но, постоянно повторяя процедуру, начала прогревать ноги по 45—50 минут. После сухо вы...

ОХ, РЕВМАТИЗМ!

Постоянно читаю вашу газету уже много лет. В последнее время в рубрике «Отзовитесь» печатается много просьб о помощи в лечении болезней народными методами. Вот, например, Л. Прокопенко спрашивала рецепт от ревматизма. Хочу рассказать о средстве, которым пользуются тысячи русских травников, тибетских и монгольских лам.

400 г сенной трухи положить в ситцевый мешочек и кипятить в кастрюле с 3—5 литрами воды в течение 30 минут. Полученный отвар вылить в ванну и добавить воды (температура 35—38 градусов) до половины ванны. Сесть в нее и покрыть ее брезентом так, чтобы края его свисали с краев ванны на 30—35 см. В середине брезента сделайте вырез и обшейте его тонкой резинкой, равной окружности головы. Сядьте в ванну и просуньте голову в эту выемку. Сенная труха содержит много эфирного масла — очень эффективного средства при лечении ревматизма. Если ванну брезентом не накрыть то эфирное масло быстро испарится, а под ним оно хорошо впитывается через поры кожи.

Вода в ванне должна быть настолько горячей, насколько вы сможете терпеть. Если она остынет, добавьте погорячей. После ванны сенную труху выбросьте.

Ванну лучше всего принимать перед сном. В среднем курс лечения от 35 до 60 ванн.

Еще более эффективное воздействие оказывает применение ванн с припарками из сенной трухи в обед, утром или перед сном вечером.

Сенную труху кипятят не менее получаса. Затем накладывают на больные места и забинтовывают фланелью или шерстью. Через 2 часа повязку снять, а труху выбросить. Припарку из сенной трухи можно делать и после вечерней ванны. Да, продолжительность приема ванн от 30 минут до часа. Но людям с больным сердцем рекомендуют ванны не слишком горячие и не более 10—15 минут.

После лечения раз в неделю ходите в русскую баню и парьтесь как можно дольше с березовым веником.

И еще. При лечении ревматизма важно соблюдать вегетарианскую диету. Основная причина ревматизма — избыток мочевой кислоты в организме. Эту кислоту организму дают мясо, рыба, дичь. Поэтому откажитесь от мясной пищи и перейдите на вегетарианскую — овощи, фрукты. А при лечении суставного ревматизма от мясной пищи следует отказаться навсегда. 5—6 недель вегетарианства в году предохранят вас от мук ревматизма. Также полезно один раз в неделю поголодать.

Немного из своего опыта. Долгое время моя мама болела деформирующим полиартритом. Ранней весной, когда распускалась береза и лист ее был клейким, я собирал листья и плотно набивал ими мешок. Через 2—3 часа спрессованный лист начинал гореть. Мама помещала в мешок ноги и грела. Температура была такая, что сначала она больше 5—6 минут не могла выдержать, но, постоянно повторяя процедуру, начала прогревать ноги по 45—50 минут. После этого насухо вытирала ноги тряпкой, а затем смазывала муравьиной кислотой. Я эту кислоту готовил сам. Вот как. Вырывал в муравейнике ямку и закапывал в нее бутылку так, чтобы наверху оставалось только горлышко. В бутылку насыпал сахар или смазывал ее изнутри сиропом и оставлял бутылку в муравейнике до захода солнца. Муравьев набиралось до половины бутылки или даже больше. Дома бутылку я засыпал доверху сахаром, плотно закрывал и ставил ее в темное место. Через несколько дней в ней образовывалась жидкость, которой мама и растирала ноги. После чего оборачивала их шерстяной тряпкой и ложилась спать. Утром она обмывала ноги теплой водой. Делала так неделю или чуть больше и уже не чувствовала боли в суставах.

Если кого-то заинтересовали мои рецепты, напишите мне.

Адрес: 665914, Иркутская обл., г. Байкальск, ул. Гагарина, д. 200, кв. 17. Милютину Василию Степановичу.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мы — наш
читает газет

14
января 1993 г.
ЧЕТВЕРГ
№ 3 (13577)
Цена
договорная

ЮЛЯ 1924 г.

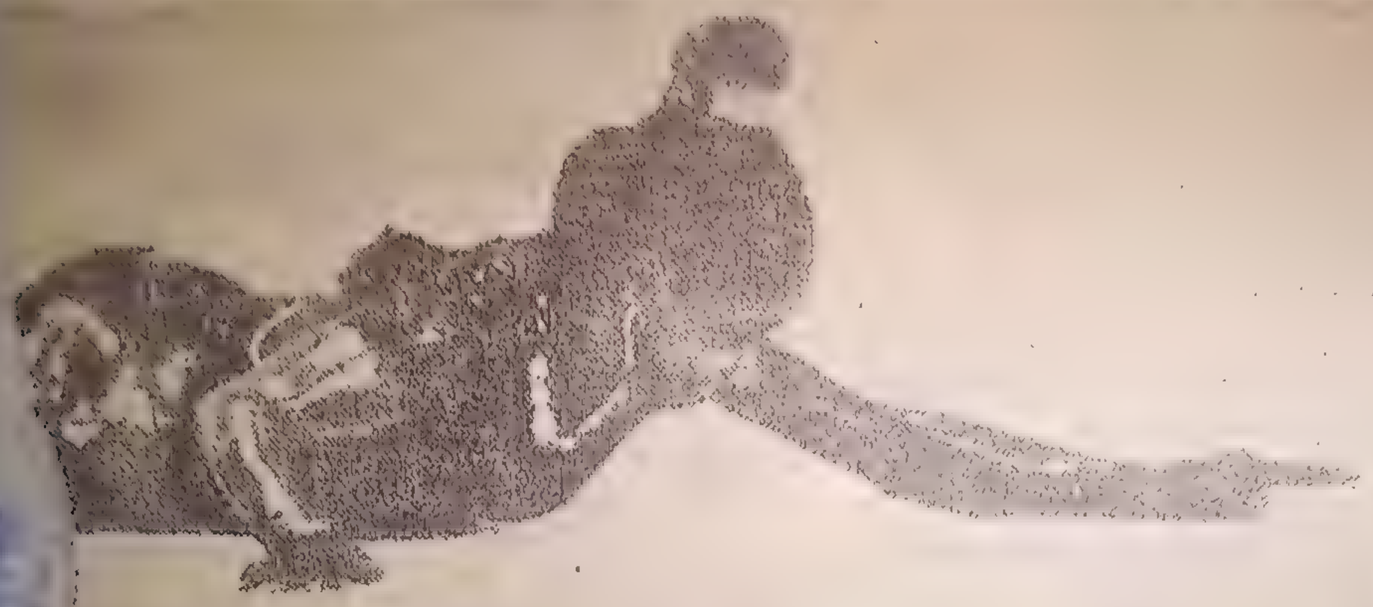
А это — лыжница Любовь ЕГОРОВА, лучшая спортсменка года.

ЕГОВ РОССИИ

ЕРНЕР передает из Финляндии с чемпионата

ДУЗСКАЯ «ШОКОЛАДКА»

вечером во ...ия» состоя- ...и, а во втор- ...ьшие третье- ...на ...ом ...ки ...ки вышли ... сийского флага в женском ...ческой, причем это название одиночном катании в ... не нравится никому, даже тем, ки вместе ... кто его придумал. Итак, девуш- ... теперь она называется техни-



ЕРНЕР *передает из Финляндии с чемпионата*

ЦУЗСКАЯ «ШОКОЛАДКА»

вечером во дия» состоя-а, а во втор-ловине третье-на основном дворца «Ледо-исполнение тех-раммы девушка-мма ранее на-рткой, которой отличие от про-ем — оригиналь-ак и не стала из-ости исполнять лементы, и вот теперь она называется технической, причем это название не нравится никому, даже тем, кто его придумал. Итак, девушки вышли на старт, но, как всегда, с неравными шансами на равноправие перед судьями. Россиянки Мария Бутырская и Ольга Маркова попали в первую группу, и это было плохо, так как оценки в этой группе всегда на несколько десятых ниже, чем во второй.

Я, правда, поначалу не совсем понял, почему честь Российского флага в женском одиночном катании в Хельсинки вместе с чемпионкой страны Машей Бутырской защищает не серебряный призер российского первенства Юлия Воробьева, которая почему-то сидела на скамье запасных, а Ольга Маркова, занявшая в Челябинске только четвертое место?

На свои вопросы я получил два ответа, а третий придумал

(Окончание на 4-й стр.).

ИНАЛЬНЫЙ МАТЧ ПРЕТЕНДЕНТОВ

пущены, а все нет

борьбе. Кста-ичанин был в него одея-ртке, черных лстука. Тим-на партию в (символ шах-леных брю-туке.

у быстро и о хотел ком-опоздание. и Найджел. ыграли вари-— Макагоно-ого в форзе-оссмейстеры ко-

сомнительную жертву пешки (именно так квалифицировал ее соотечественник англичанин Раймонд Кин). Но после 29-го, когда Тимман не решился взять еще и вторую пешку, у Найджела, в свою очередь, появились контршансы. В итоге голландец почел за лучшее отдать вначале ладью за слона, то есть пожертвовать качество, а затем отдал и фигуру во избежание худшего. После этого шансы сторон уравнялись.

К первому контролю соперники пришли в цейтноте. Однако сумели справиться с не-
ни и сделать
ые ходы. А
англича-

зу же, в воскресенье, захватить лидерство, играя белыми. Зато он сделал это на следующий день, в понедельник, когда во второй встрече руководил черными фигурами. Впрочем, трудно сказать, чем бы все кончилось и на сей раз, если бы не грубая ошибка англичанина, потерявшего в результате нее коня.

В этом поединке была разыграна испанская партия. Соперники затратили на 32 хода всего 3 часа 31 минуту.

В. БАБКИН.

ВТОРАЯ ПАРТИЯ

Найджел ШОРТ (Великобритания) — Ян ТИММАН (Голландия)

Испанская партия

1. e4 e5 2. Кf3 Кc6 3. Сb5 a6
0—0 Сe7 6. Лe1 b5
b3 Сb7

Слет в Пущине!

16 октября прошлого года было опубликовано мое обращение к «белым воронам» с предложением организовать клуб любителей единоборств. С тех пор ко мне пришло много писем из самых разных регионов: от Прибалтики до Дальнего Востока. Рад сообщить, что клуб официально зарегистрирован и начал действовать. Базируется он в городе Пущине, но уже есть несколько филиалов в других городах.

Сообщаю, что слет членов клуба и всех желающих [illegible] будет проходить в Пущине. Условия проживания: [illegible] в лесной зоне. [illegible] окончательно [illegible] структуры клуба, [illegible] планы и утвердят [illegible] Предварительно [illegible] 15 марта [illegible] Подавать [illegible] устные письмом или телеграммой. Вам будут высланы приглашения.

Адрес: 142292, [illegible] обл., Пущино, АВ-6-53. Наталье Т. А. Не забудьте вложить в письмо конверт с обратным адресом, это облегчит мою работу.

Оглянитесь вокруг: мир все-таки прекрасен

Долго раздумывала: написать или не написать еще одно письмо. Первое было опубликовано 16 сентября прошлого года. И решила-таки написать еще раз: уж очень по душе мне ваша вторая страничка.

Сколько хороших писем пишут «белые вороны». Особенно близки мне те, в которых говорится о душевных качествах человека. Например, Л. Кадышевич из Ужгорода очень точно изложил в своем письме 18 декабря мои мысли, что сначала должна излечиться душа. Как это правильно!

Обидно, что для многих людей критерием благополучия является колбаса, мясо и меньше всего волнует обнищание душ. Так и хочется крикнуть на весь мир: «Люди, опомнитесь!»

Оглянитесь вокруг: ведь мир прекрасен и будет еще прекрасней, если откроете свои души друг другу. Делайте больше добра, будьте терпеливее друг к другу, доброжелательней, улыбайтесь! Нажмите в себе зло и зависть, темные мысли и страх, и вы убедитесь, что не в колбасе (это, кстати, совершенно чуждый для организма продукт) счастье.

Будьте ближе к природе, именно в ней все предусмотрено для правильной жизнедеятельности организма. Надо только умело пользоваться чудесами природы.

В ответ на свое первое письмо я получила много откликов. Но единомышленников оказалось совсем мало. Много было писем с криками о помощи. Всем ответила, выслала «Детку».

Вчитайтесь в нее внимательно: вторая половина системы Порфирия Иванова — о нравственности, то есть о душе. Излечится душа — постепенно вернется и физическое здоровье.

Газету «Советский спорт» я выписала на первое полугодие 1992 года. Говорят, что подписка вновь может подорожать. Но какая бы дорогая она ни стала, я такие сделаю это для тех, кого сама подписала.

Хочется пожелать всем здоровья духовного и физического благополучия, а также терпения, хорошего настроения и добрых улыбок.

Н. ГОПИЕНКО.

АЛТАЙСКИЙ край.

ЗАСЕДАНИЕ 136-е

Газета — друг мой

«Советский спорт» выписываю второй год. Случайно мне попался номер с выпуском клуба «Белых ворон». И теперь я не расстаюсь с газетой. Жаль, что раньше не знал про этот клуб.

Считаю, что «Советский спорт» — единственная газета, которая по-настоящему, искренне старается помочь людям, и эту газету можно назвать другом.

Я наверное, «белая ворона», потому что веду немного странный для окружающих образ жизни. Бегаю по утрам, обливаюсь холодной водой, танцую.

Бегать начал давно. Личная жизнь у меня не сложилась, многое очень переживал. Жить не хотелось. Появились и [illegible] и депрессия.

Услышал и решил заняться бегом, прочитав, что он может [illegible] бороться с таким состоянием. Переборола лень, на[illegible] бегать каждое утро.

Сгодятся даже пробки от бутылок

Газету читаю два года. Попала она ко мне случайно. И сейчас помогает жить, вести здоровый образ жизни. Если могу, стараюсь ответить на письма в рубрике «Отзовитесь».

Хочу поделиться простым приспособлением, придуманным мною для массажа акупунктурных точек, расположенных на подошве. Они стимулируют деятельность различных органов (подробно об этих точках можно прочитать в журнале «Наука и жизнь» № 6 за [illegible] год).

Беру пробки от бутылок из-под минеральной воды, кипячу их 5 минут, чтобы размягчить, и прикладываю к подошве, фиксируя бинтом. Ходить можно. Процедура занимает 15 минут.

Кстати, у меня есть редкая книга Л. Ауредена «О косметике» 1971 года издания. В ней есть все — от питания до грима. Может, стоит напечатать из нее какие-нибудь советы?

Друзья, вообще-то давайте делиться своими секретами. Не скупитесь.

Сама я стараюсь вести здоровый образ жизни. Занимаюсь [illegible] гимнастикой, бегаю, [illegible] питательного крема для лица (сейчас трудно с косметикой).

1 стакан сметаны, сок одного лимона, 1 желток, 1/4 стакана водки. Перемешать. Хранить в холодильнике.

Мое письмо, наверное, очень похоже на десятки других. Я никогда не читала вашу газету и даже не знала о существовании клуба «Белых ворон».

Газету выписала для старшего сына в прошлом году и вот уже второй год с удовольствием читаю сама. Особенно по средам. Дейст[illegible] интересно, как пишут многие «белые вороны», помогают оптимизмом не зачахнуть в своих болезнях, вселяют надежду. Спасибо им большое.

Я тоже, к сожалению, обращаюсь с просьбой по поводу болезни. У нас в семье [illegible] болен старший [illegible] У него склеродермия [illegible] 2 года мы лечимся, [illegible] безуспешно. А ведь ему всего 15 лет. [illegible] кто-то знает, как [illegible] от этого страшного заболевания, помогите!

Адрес: 325020, г. Херсон-20, ул. Лавренева, д. 15, кв. 13. Филипповой О. В.

* * *

Имел счастье однажды прочитать «Советский спорт» и теперь делаю это каждый день.

Мне 31 год. Я одинок. Потерял любовь, семью, друзей из-за обильной дружбы с «зеленым змием». Могу сдержаться и неделю, и месяц, и два, но что-то рушится, становится скучно и не по себе, хочется выть волком, и я срываюсь. А ведь чувствую, что могу себя переборо[illegible], но не хватает поддержки чистых и преданных друзей и подруг.

Очень хочется найти их среди «белых ворон», ведь я люблю ездить «верхом» на велосипеде, путешествовать

ОТЗОВИТЕСЬ!

С [illegible] хватает... юмором

Пишите. Очень, [illegible] советы подействуют.

Адрес: 309530, Бел[illegible]ская обл., г. Старый О[illegible] микрорайон «При[illegible]тель», д. 30, кв. 6[illegible] Анатолию

* * *

зло и зависть, темные мысли и страх, и вы убедитесь, что не в колбасе (это, кстати, совершенно чуждый для организма продукт) счастье.

ЗАСЕДАНИЕ 136-е

Газета — друг мой

«Советский спорт» выписываю второй год. Случайно мне попался номер с выпуском клуба «Белых ворон», и теперь я не расстаюсь с газетой. Жаль, что раньше не знал про этот клуб.

Считаю, что «Советский спорт» — единственная газета, которая по-настоящему помогает людям, и эту газету можно назвать другом.

Я, наверное, «белая ворона», потому что веду немного странный для окружающих образ жизни. Бегаю по утрам, обливаюсь холодной водой, танцую.

Бегать начала давно. Личная жизнь у меня не сложилась. Конечно, очень переживала. Жить не хотелось. Появились и апатия, и депрессия...

Тогда-то и решила заняться бегом, прочитав, что он может помочь справиться с таким состоянием. Переборола лень, начала бегать каждое утро.

Завела дневник, где проставляла себе оценки за спортивные результаты за день. То, что планировала, старалась выполнить. В конце недели — зачет, в конце месяца — экзамен. Вот так себя и «гоняла».

Главное, я поняла — не надо ни на кого надеяться.

Бег, гимнастика, закаливание, а теперь еще однодневные голодания помогли мне стать другим человеком.

Я люблю читать книги. Считаю, что надо совершенствоваться, становиться лучше. К людям надо относиться только с добром, тогда оно обязательно вернется и тебе. Если же желать кому-то плохого, значит, желать этого же самому себе, ибо плохое тоже возвращается.

Недавно я увлеклась астрологией. Мой знак зодиака — Козерог. Пишите, Козероги. Может, смогу чем-нибудь помочь... Надеюсь, поймем друг друга.

У меня еще просьба. Кто когда-то пил и бросил, подскажите, как бросить пить. Как помочь тем, кто рядом? Может, у кого-то есть своя система? Очень надеюсь, что кто-то откликнется.

Адрес: 660021, Красноярск, До востребования, Ивановой Татьяне Геннадьевне.

Сгодится даже пробки от бутылок

Газету читаю два года. Попала она ко мне случайно. И сейчас помогает жить, вести здоровый образ жизни. Если могу, стараюсь ответить на письма в рубрике «Отзовитесь».

Хочу поделиться простым приспособлением, придуманным мною для массажа акупунктурных точек, расположенных на подошве. Они стимулируют деятельность различных органов (подробно об этих точках можно прочитать в журнале «Наука и жизнь» № 6 за 1990 год).

На дощечку размером 30×30 я прибила пробки из-под газированной воды краями вверх на расстоянии приблизительно 5 мм друг от друга.

Для занятий не нужно искать времени. Дощечка стоит под ванной. Утром, когда привожу себя в порядок, переступаю на ней с ноги на ногу. Для такого массажа достаточно нескольких минут.

С женщинами хочу поделиться рецептом эффективного питательного крема для лица (сейчас трудно с косметикой).

1 стакан сметаны, сок лимона, 1 желток, 1/4 стакана водки. Перемешать. Хранить в холодильнике.

Кстати, у меня есть редкая книга Л. Ауредена «О косметике» 1971 года издания. В ней есть все — от питания до грима. Может, стоит напечатать из нее какие-нибудь советы?

Друзья, вообще-то давайте делиться своими секретами. Не скупитесь.

Сама я стараюсь вести здоровый образ жизни. Замужем. Двое детей. Мальчику 13 лет, девочке 3 годика. Около 10 лет собираю народные рецепты, мечтаю купить хотя бы малюсенький домик в деревне и приобрести там друзей. Люблю бегать, но бегаю по утрам только летом, а зимой темно и бегать страшно.

Те, кто живет рядом со мной, может, захотят бегать вместе?

Адрес: 302010, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 346, кв. 39. Шураевой Алле.

ОТ БРОНХИТА И ПРОСТУД

Год назад начала заниматься оздоровлением. Накупила книг и почти утонула в море различных методик. Стала принята к сведению, что надо делать все постепенно и подходить ко всему набирая темпо.

Хочу поделиться рецептами. Может быть, они кому-то помогут. В частности, от бронхитов и простуд.

В эмалированной кастрюле смешать стакан молока с одной столовой ложкой меда. Дать остыть, процедить и снова вскипятить. Пить горячим по 1/2 стакана 2 раза в день.

15 лет я курила, пила вино, много ела и была полной. Часто болела простудными заболеваниями, было плохое настроение, неуравновешенный характер.

С 20 лет начала заниматься бегом, ходила каждую неделю в баню, потом стала плавать в бассейне. В 35 лет занялась аэробикой (хожу на занятия по 2—3 раза в неделю), с мая по ноябрь купалась в реке. Диеты, голодания по системе Николаева, потом по Брэггу, далее перешла на вегетарианскую пищу. Настолько улучшила свое здоровье, бодрость, настроение, что в 40 лет решила родить ребенка.

Сейчас мне 41 год, и у меня растет здоровый сын. Ему нет еще года, но я уже закаливаю его. Купаю его сначала на балконе на одну минутку. Все лето купаю его в реке, зимой — не купаю.

Я счастлива. Живу в маленьком городе, в глубинке. Многие шокированы моим поступком. Мол, в таком возрасте одна! Родила! Как будешь жить? А я чувствую, что только сейчас моя жизнь и началась. И не замечаю, как летят дни. Мне не трудно. Мы ходим с сыном на стадион. Я ставлю коляску посередине, а сама бегаю, делаю упражнения. Ходим с сыном в сауну. У меня есть хорошая приятельница, и она мне помогает. У меня благоустроенная квартира, в доме, с баней и большим огородом, где хочу посадить много овощей. У нас на юге Сибири все растет — и яблоки, и сливы, и дыни, и арбузы, и огурцы, и помидоры без парников. Земли много, и река — Енисей, тайга с травами, ягодами, грибами. Так что приезжайте сюда жить.

Все, кто хочет вести здоровый образ жизни, быть вегетарианцем, питаться свежими овощами и фруктами, давайте объединимся и зажием. Напишите, кто заинтересовался моим предложением.

Адрес: 662603, г. Абакан, [illegible]

Я счастливая мать-одиночка

ОТЗОВИТЕСЬ!

[illegible] Пишите. О [illegible] советов подскажу.

Адрес: 308130, Белгородская обл., г. Старый Оскол, микрорайон «Строителей», д. 30, кв. 63, Грачеву Анатолию.

* * *

На протяжении нескольких лет постоянно читаю «Советский спорт». С [illegible] нетерпением жду каждую [illegible], где на 2-й странице газеты проходят заседания клуба «Белых ворон». Я постоянно перечитываю все письма. Но помогают мне жить [illegible] не сорваться.

В детстве перенес полиомиелит, что отразилось [illegible] ноге — левая нога [illegible] правой — сантиметров на шесть. В силу обстоятельств стеснителен, но характер [illegible] Занимаюсь атлетической гимнастикой.

Мне 35 лет. Не имею друзей, хотя на работе постоянно общаюсь с людьми. Я водитель городского транспорта.

Хотелось бы заняться [illegible] Интересы разносторонние, современные [illegible]

Адрес: 140300, Московская обл., Егорьевский р-н, д. Корниловская, д. 5. Шевлягину Г. М.

* * *

[illegible]

...ступаю на ней с ноги на ногу. Для такого массажа достаточно нескольких минут.

С женщинами готов поделиться рецептами эффективного может, захотят больше...

Адрес: 302010, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 346, кв. 39. Шураевой Алле.

...Надеюсь, поймем друг друга.

У меня еще просьба. Кто когда-то пил и бросил, подскажите, как бросить пить. Как помочь тем, кто рядом? Может, у кого-то есть своя система? Очень надеюсь, что кто-то откликнется.

Адрес: 660021, Красноярск, До востребования, Ивановой Татьяне Геннадьевне.

ОТ БРОНХИТА И ПРОСТУД

Год назад начала оздоровление. Начитался книг и почти испробовала различные [illegible]. Сейчас пригодилась к [illegible] делать все [illegible] ходить [illegible] процедуры.

Хочу поделиться рецептами. Может быть, они кому-то помогут. В частности, от бронхитов и простуд.

В эмалированной кастрюле вскипятить стакан молока с одной столовой ложкой пилфея. Дать остыть, процедить и вновь вскипятить. Пить горячим перед сном, остерегаясь сквозняков.

Свежий сок моркови с молоком (1 : 1) — при кашле по 5—6 раз в день.

Луковицу очистить, натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать смесь в область грудной клетки и спины. Завязать теплым платком. Утром натощак по 1 столовой ложке этой смеси при кашле.

Пишите мне, кто интересуется астрологией, экстрасенсорикой, философией, а также те, кому просто одиноко.

Адрес: 248025, г. Калуга, ул. В. Никитиной, д. 33, кв. 21. Третьяковой Виктории.

15 лет я курила, пила вино, много ела и была полной. Часто болела простудными заболеваниями, было плохое настроение, неуравновешенным характер.

С 20 лет начала заниматься спортом, ходила каждую неделю в баню, потом стала плавать в бассейне. В 35 лет [illegible] с рубашкой (сначала занималась по 2—3 раза в неделю), с мая по ноябрь купалась в реке. Дышать, голодания по системе Николаева, потом по Брэггу, далее перешла на вегетарианскую пищу. Настолько улучшила свое здоровье, бодрость, настроение, что в 40 лет решила родить ребенка.

Сейчас мне 41 год, и у меня растет здоровый сын. Ему нет еще года, но я уже закаливаю его. Купаю его сначала в теплой воде, потом холодной водой обливаю ножки, выношу голенького на балкон на одну минутку. Все лето купаю его в реке, зимой — не кутаю.

Я счастлива. Живу в маленьком городе, в глубинке. Многие [illegible] поступком. Моя, в таком возрасте одна! Родила! Как будешь жить? А я чувствую, что только сейчас моя жизнь и началась. И не замечаю, как летят дни. Мне не трудно. Мы ходим с сыном на стадион. Я ставлю коляску посередине, а сама бегаю, делаю упражнения. Ходим с сыном в сауну. У меня есть хорошая приятельница, и она мне помогает. У меня благоустроенная квартира, но я давно мечтаю переехать в деревню, жить в деревянном доме, с баней и большим огородом, где хочу посадить много овощей. У нас на юге Сибири все растет — и яблоки, и сливы, и [illegible], и огурцы, и помидоры без парников. Земли много, и река — Енисей, тайга с травами, ягодами, грибами. Так что приезжайте сюда жить.

Все, кто хочет вести здоровый образ жизни, быть вегетарианцем, питаться свежими овощами и фруктами, давайте объединимся и заживем. Напишите, кто заинтересовался моим предложением.

Адрес: 662603, г. Абакан, ул. Крылова, д. 39, кв. 53. Цыбульской Тамаре Николаевне.

Я счастливая мать-одиночка

Адрес: 140300, Московская обл., Егорьевский р-н, д. Корниловская, д. 5. Шевлягину Г. М.

* * *

Мне [illegible] года. У меня [illegible] полиартрит. Страдаю уже 15 лет. Мне очень тяжело. [illegible] передвигаюсь на [illegible]. По возможности [illegible] занимаюсь спортом, [illegible] поддерживаю тонус мышцу, потому что у меня есть 10-летняя дочь. Для нее я готова отдать всю свою [illegible]. Если бы она продлила хоть на немножко без [illegible] болей.

Кроме полиартрита у меня [illegible] язва желудка и 12-перстной [illegible]. Поверьте, я не жи[illegible] существую. С каждым [illegible] все меньше и меньше [illegible] сопротивляться этой [illegible] даже хочется покончить с собой, но посмотришь на дочь, и все отходит.

Была недавно в Киеве. Предлагали делать операцию. Пока не решилась хотя уже была оперирована в НИИ ортопедии в Киеве. Ходила без костылей 5 лет, а взялась за них, потому что идут переломы в каждом суставе. Может быть, отзовитесь на мою беду. Ищу единомышленников, друзей. И еще прошу помощи для моей 10-летней дочери. Она часто страдает острым бронхитом. Я с ней тоже намучилась.

Адрес: 258225, Черкасская обл., Черкасский р-н, с. Байбузы, ул. Можайского, д. 22. Прокопенко Людмила Анатольевна.

* * *

Пишу вам в надежде [illegible] единомышленников.

В России есть [illegible] или полузаброшенные [illegible] селения. Я один из тех, кто верит, что выжить в этих условиях можно. Только [illegible] быть на земле.

Надеюсь создать [illegible] переселенцев, которые [illegible] смогут обеспечить семью [illegible] только продуктами питания. Хочется чтобы в [illegible] и медицинские [illegible] учителя и эти [illegible].

Мне 29 лет, [illegible] дочь и [illegible].

Адрес: 472183, [illegible] Парамоновская [illegible] мирную, ул. Мира, д. [illegible], кв. 40, Потапов [illegible].

Березовые листья

Прочитала в заседаниях клуба «ВВ» два письма с просьбой помочь избавиться от экземы рук. К сожалению, не сохранила адресов, поэтому хочу дать совет через газету. Рецепт опробован мною лично.

Экзема (особенно кистей рук) очень хорошо излечивается отваром березовых листьев. Закипятить веточки березы вместе с листьями и, не вынимая веточек, поместить в этот раствор руки. Раствор должен быть очень горячим — насколько терпят руки. Держать руки в отваре минут 20—30. После процедуры руки не вытирать — пусть обсохнут сами. Повторять процедуру ежедневно по 2—3 раза (хорошо на ночь), причем отвар можно использовать многократно. Руки желательно во время лечения мочить как можно меньше. Домашнюю работу, связанную с водой, делать в перчатках.

Экзема очень быстро подсыхает. Так как в нашей местности береза практически не растет, я использовала сухие березовые веники. Экзема после этого лечения прошла совсем, несмотря на то, что я работаю в химической лаборатории. Попробуйте этот метод лечения, ведь в любом случае вреда то от березы не будет.

Т. БАРСЕГЯН.

АШХАБАД.

Без яйца не обойтись

Сварить очень хорошо смазанное [illegible] оливковым маслом в день 2—3 раза. Желательно [illegible] смазывать места не на [illegible] кожи.

Если нет можно достать об[illegible] то можно при[illegible] другой способ избить [illegible] и [illegible] сырого яйца и [illegible] соли.

А. АКИМОВА.

[illegible]

В пользу уксуса

В нашу эпоху развитого дефицита к самолечению прибегают все чаще (разумеется, не от хорошей жизни). Лекарств ведь тоже нет, поэтому особую ценность приобретают рецепты, помещенные в клубе «Белых ворон».

В поддержку заметки «Уксус как лекарство» от 30 октября 1991 года хочу привести свой вариант его применения.

В результате очередного посещения общественной бани (уровень нашего сервиса, как и качество товаров, известны) я подцепил отрубевидный лишай. В общем-то безобидное заболевание, но если его запустить, то характерные темные пятна постепенно усеивают наиболее потеющие места шеи, подмышки, промежности. Зимой ничего, а летом каково пятнистому?

Первый врач прописал многократное втирание мази, пахучей и не слишком эффективной в реальном применении. Второй — жидкое лекарство. Любой приход в аптеку заканчивался фразой: «Нет муравьиной кислоты» (одной из составляющих лекарства). Подумал: почему бы вместо муравьиной кислоты не употребить уксус? Кажется, не вредит, если капнуть на руку. Я взял водный раствор уксуса, еще более слабый, чем А. Ситникова (чем слабее раствор, тем меньше ожжение).

Двукратное протирание ватными тампонами — и практически полное исцеление.

В. ЛГОНОВ.

НИЖНИЙ НОВГОРОД

«ВЫГОНИМ ИЗ СЕБЯ БЕСА»

...ЙЙ, БЕЗОТЛЕЛЬНИЦЫНСКИЙ.

...астрологией, экстрасенсо-..., философией, а также те, кому просто одиноко.

Адрес: 248025, г. Калуга, ул. В. Никитиной, д. 33, кв. 21. Третьяковой Виктории.

Без яйца не обойтись

Ожоги очень хорошо смазывать облепиховым маслом. В день 2—3 раза. Желательно, чтобы смазанные места не касались одежды.

Если невозможно достать облепиховое масло, то можно применить другой способ: взбить желток и белок сырого яйца и смазывать этой смесью.

А. АКИМОВА.

ЮЖНОУРАЛЬСК.

Рецепт опробован мною лично.

Экзема (особенно кистей рук) очень хорошо излечивается отваром березовых листьев. Закипятить веточки березы вместе с листьями и, не вынут сами. Повторять процедуру ежедневно по 2—3 раза (хорошо на ночь), причем отвар можно использовать многократно. Руки желательно во время лечения мочить как рии. Попробуйте этот метод лечения, ведь в любом случае вреда-то от березы не будет.

Т. БАРСЕГЯН.

АШХАВАД.

В пользу уксуса

В нашу эпоху развитого дефицита к самолечению прибегают все чаще (разумеется, не от хорошей жизни). Лекарств ведь тоже нет, поэтому особую ценность приобретают рецепты, помещенные в клубе «Белых ворон».

В поддержку заметки «Уксус как лекарство» от 30 октября 1991 года хочу привести свой вариант его применения.

В результате очередного посещения общественной бани (уровень нашего сервиса, как и качество товаров, известны) я подцепил отрубевидный лишай. В общем-то безобидное заболевание, но если его запустить, то характерные темные пятна постепенно усеивают наиболее потеющие места — шею, подмышек, промежности. Зимой ничего, а летом каково пятнистому?

Первый врач прописал многократное втирание мази, пахучей и не слишком эффективной в реальном применении. Второй — жидкое лекарство. Любой приход в аптеку заканчивался фразой: «Нет муравьиной кислоты» (одной из составляющих лекарства). Подумал: почему бы вместо муравьиной кислоты не употребить уксус? Кажется, не вредит, если капнуть на руку. Я взял водный раствор уксуса, еще более слабый, чем А. Ситникова (чем слабее раствор, тем меньше ожжение).

Двукратное протирание ватными тампонами — и практически полное исцеление.

В. ЛЕОНОВ.

НИЖНИЙ НОВГОРОД.

«ВЫГОНИМ ИЗ СЕБЯ БЕСА»

После того как мы всей семьей прочитали письмо И. Ткачева «Выгоним из себя беса», опубликованное в 132-м заседании клуба, мне захотелось поделиться своим опытом.

Начал курить с 10 лет. По 1—2 пачки сигарет выкуривал каждый день на протяжении 30 лет. Сейчас даже страшно вспоминать об этом. Я ни разу не пытался бросить. Иногда приходили мысли, что рано или поздно это придется сделать, а у меня не получится, не «хватит характера». Но вот однажды получаю сообщение о том, что мой лучший друг и товарищ попал в больницу с инфарктом. Я объявил родным и близким, что, пока мой друг в больнице, я курить не буду. Было трудно, но терпел, боясь нарушить свое обещание. Мне казалось, что если я не выдержу, то тем самым подведу своего товарища.

Мой друг через несколько месяцев вернулся из больницы, естественно, некурящим, и я из солидарности тоже не курил.

Итак, мой совет тем, у кого «не хватает характера»: выкурить последнюю сигарету и поставить точку. Возьмите на себя обязательства, дайте слово родным и друзьям не курить, скажем, 4—5 месяцев. Выдержав этот срок, вы почувствуете себя человеком, сдержавшим слово. А дальше... Либо желание закурить покинет вас, либо вы должны взять новое задание. Но то задание будет уже выполнить гораздо легче, чем первое.

Наконец наступит день, когда вы почувствуете себя по-настоящему некурящим. Лишь по ночам, во сне, будете видеть себя среди этой когорты людей. Но это будет лишь означать, что дурная привычка еще не полностью покинула вас.

Если кого заинтересуют подробности, появятся вопросы, рад буду помочь вам. Пишите мне.

Адрес: 320027, г. Днепропетровск, ул. Ворошилова, д. 14 «А», кв. 3. Мусарскому М. И.

ЭЙ, БОЛЕЛЬЩИКИ, СОБЕРЕМСЯ ВМЕСТЕ

В номере за 18 сентября прошлого года в очередном заседании клуба «Белых ворон» прочитал письмо Владимира Тимохина из Днепропетровска. Показал его своим друзьям, и мы все были немного удивлены.

Владимир хочет найти друзей только с условием, чтобы они, как и он сам, были болельщиками ЦСКА или «Днепра»! Но это же просто скучно — писать друг другу об одном и том же...

У нас большая компания. Все очень любим футбол, и почти все болеем за разные команды. Я, например, поклонник московского «Спартака», мой друг болельщик киевского «Динамо», есть у нас ребята, болеющие за ЦСКА, «Торпедо», «Арарат», «Днепр», «Пахтакор» и многие другие команды. И это нам нисколько не мешает дружить, и мы не боимся одиночества.

Мне кажется, Владимир очень скрытный, замкнутый человек. Он трудно входит в контакт с людьми и поэтому чувствует себя одиноким. А ведь столько вокруг интересных, умных, прекрасных людей.

Адрес: 352841, Краснодарский край, Туапсинский р-н, п. Новомихайловский, ул. Колхозная, 70. Ковыршину Андрею.

ПРИГЛАШАЕМ В ПОХОД

Севастопольский турклуб «Муссон» проводит в 1992 году цикл экстремальных оздоровительных походов. Всем желающим принять участие обращаться по адресу: 335053, Севастополь, ул. Меньшикова, 1, турклуб «Муссон». Тел: 23-53-77.

В письмо просим вложить конверт с обратным адресом. Вам будет выслана подробная информация.

...гликнитесь на мою... Ищу единомышленников-друзей. И еще прошу помощи для моей 10-летней дочери. Она часто страдает острым бронхитом. Я с ней тоже намучилась.

Адрес: 258225, Черкасская обл., Черкасский р-н, с. Байбузы, ул. Можайского, д. 22. Проколенко Людмила Анатольевна.

* * *

Пишу вам в надежде найти единомышленников.

В России есть заброшенные или полузаброшенные селения. Я один из тех, кто верит, что выжить в наших условиях можно, только работая на земле.

Надеюсь создать колонию переселенцев, которая сможет обеспечить сама себя не только продуктами питания. Хочется, чтобы в ней были и медицинские работники, и учителя, и энтузиасты.

Мне 26 лет, женат, имею дочь в возрасте 1,5 лет.

Адрес: 472323, Казахстан, Карагандинская обл., г. Темиртау, пр-т Мира, д. 108/1, кв. 40. Вотайлю Станиславу.

Нужен болиголов!

У нас беда в семье. Старшая дочь Галя больна раком кишечника. Срочно требуется растение болиголов, вернее, его июньские соцветия. Может быть, кто из вас запасся этим лекарственным растением и может поделиться с нами. Это последняя надежда!

Желаю всем людям благополучия в это смутное время. Заранее спасибо.

Наш адрес: 472301, г. Темиртау Карагандинской области, ул. Нагорная, 18-а, кв. 2. Савину Кузьме Яковлевичу.

Знаю секреты долголетия

Я пишу книгу о футбольной команде «Сокол» Саратова. Куплю, обменяю, поделюсь секретами долголетия мужчин на материал о «Соколе».

Мой адрес: 412820, Саратовская область, г. Красноармейск, ул. 1 Мая, 170, 12. Подставину В. В

Советский спорт

22 января 1992 г.
СРЕДА
№ 14 (13385)
Цена 1 руб.

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

АВШИЕ ОТ СЛЕЗ И ПОЦЕЛУЕВ

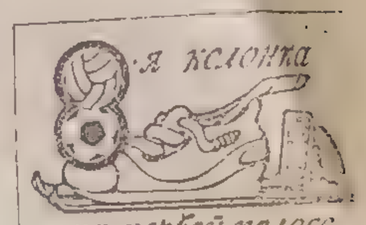
Все новости

ДОСТОЙНЫЕ ВНИМАНИЯ

● ВОЗВРАЩЕНИЕ «СПАРТАКА». Прошло полтора года назад вернулся на самостоятельную стезю украинский «Колос». И вот теперь его примеру последовал «Спартак». На прошедшей в Киеве учредительной конференции было решено возродить спортобщество. К этому горячо призывали заслуженные мастера спорта В. Голубничий и Г. Захарова. «Спартак» возьмет под свою эгиду работников кооперативных, арендных, совместных предприятий и других рыночных структур.

● ПОМАШИЛА ВСЕХ МАНИЛА. На своем последнем конгрессе Международная шахматная федерация разрешила шахматистам Армении выступать в соревнованиях под флагом ФИДЕ. Армения включена в одну из европейских зон с предоставлением ей статуса наблюдателя. Теперь команда Армении может готовиться к Всемирной шахматной олимпиаде, которая состоится летом в Маниле.

● 18 ГРАНЕЙ «ГРАН-ПРИ». Объявлен календарь легко-



МАРАДОНА ВОЗВРАЩАЕТС
БУЭНОС-АЙРЕС. Диего Р
радона намерен вернуться
большой футбол. В интерв
местному телевидению он ск
зал: «Моя младшая дочь по
стоянно говорит мне, что ме
тает увидеть меня на футбол
ном поле».

Марадона подчеркнул, одн
но, что о его возвращении
«Наполи» не может быть и р
чи. Его менеджер побывал не
давно в Италии, где обсудил
руководством клуба детали ра
сторжения контракта.

Первым откликнулась на за
явление знаменитого футболи
ста аргентинская команда «Бо
ка Хуниорс», с радостью пред
ложившая ему место в осно
ном составе.

ТЕННИС

МЕЛЬБУРН. На открытом чемпионате Австралии по теннису наступила пора четвертьфиналов. Первыми в борьбу на этой стадии вступили женщины. Первая ракетка мира Моника Селеш из Югославии победила «поселянную» под номером 12 Анке Хубер (Германия) — 7:5, 6:3. Мэри-Джо Фернандес (7) выиграла у Эми Фрейзер (обе — США) — 6:4, 7:6 (8:6). Без борьбы вышла в полуфинал испанка Аранта Санчес Викарио (4). Ее соперница Мануэла Малеева-Франьер (Швейцария, 9), выступая накануне в паре со своей сестрой Катариной, травмировала ногу и вынуждена была отказаться от дальнейшего участия в турнире.

В состязаниях мужских пар американцы Скотт Дэвис и Дэвид Пэйт обыграли Джилада Блюма (Израиль) и Пола Векесу (Кения) — 6:3, 6:4, 6:7 (4:7), 6:3. В миксте Джим Пью (США) и Наталья Зверева уступили австралийскому дуэту — Дэвид Макферсон — Рэчел Макуиллэн — 7:6 (7:1) 2:6, 2:6.

БАСКЕТБОЛ

КИЕВ. Открытый чемпионат СНГ среди женских команд. «Кайрат» (Алма-Ата) — «Динамо» (Новосибирск) — 83:7 (49:30), «Динамо» (Киев) — «Горизонт» (Минск) — 89:(45:36).

ГАНДБОЛ

Состоялись ответные матчи четвертьфиналов европейских турниров по гандболу среди женщин. Вот их результаты (в скобках — счет первого матча): Кубок [illegible] финалов:

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

АВШИЕ ОТ СЛЕЗ И ПОЦЕЛУЕВ

Фото Д. Егизова.

разминке перед началом забегов на Железовского — глазам своим не бороду — окладистую, аккуратную. оттенком. Быть может, какой обет дь не в экстремальных же условиях тот же Федор Конюхов из Находки. лыжных переходах на Северный по лучших трассах Европы, живет в шкафу мода такая!

после финиша не решилась — ультаты на дистанции 500 м так чпиона мира, что из него было бежного начальства превра- ческой провалилась, приносе к нему стрелку. Даже такой тошей победителем в пер- ...ущее утро почувствовал, ...ха в роли... зрителя. ...ка Бобыря корреспонденты

...си, как и во всей стране, резко упала популярность скоростного бега. До безобразия сократилось количество катков для массового катания, не говоря уже о специализированных дорожках с искусственным или естественным льдом. Даже в Минске по существу негде теперь покататься зимой на коньках. Мне бы хотелось работать в какой-нибудь солидной спортивной фирме — отечественной, иностранной или совместной. Независимо от того, занималась бы она выпуском товаров или их реализацией.

Все новости

ДОСТОЙНЫЕ ВНИМАНИЯ

● **ВОЗВРАЩЕНИЕ «СПАРТАКА».** Провозгласив, что объединение профсоюзных спортобществ было ошибкой, полтора года назад вернулся на самостоятельную стезю украинский «Колос». И вот теперь его примеру последовал «Спартак». На прошедшей в Киеве учредительной конференции было решено возродить спортобщество. К этому горячо призывали заслуженные мастера спорта В. Голубничий и Г. Захарова. «Спартак» возьмет под свою эгиду работников кооперативных, арендных, совместных предприятий и других рыночных структур.

● **ПОМАНИЛА ВСЕХ МАНИЛА.** На своем последнем конгрессе Международная шахматная федерация разрешила шахматистам Армении выступать в соревнованиях под флагом ФИДЕ. Армения включена в одну из европейских зон с предоставлением ей статуса наблюдателя. Теперь команда Армении может готовиться к Всемирной шахматной олимпиаде, которая состоится летом в Маниле.

● **18 ГРАНЕЙ «ГРАН-ПРИ».** Объявлен календарь легкоатлетических соревнований «Гран-при» ИААФ/Мобил на 1992 год. Открывается турнир 17 мая соревнованиями в Сан-Паулу (Бразилия). Далее эстафету примут Нью-Йорк (24 мая), Сан-Хосе (30 мая), Севилья (6 июня), Рим (9 июня), Хельсинки (30 июня), Стокгольм (2 июля), Осло (4 июля), Лилль (6 июля), Лозанна (8 июля), Лондон (10 июля), Ницца (16 июля), Монте-Карло (11 августа), Кельн (16 августа), Цюрих (19 августа), Берлин (21 августа), Брюссель (28 августа). Финал пройдет в Турине 4 сентября. Определен и призовой фонд —763 тысячи долларов. Страны, на территории которых состоятся этапы турнира, получат от ИААФ 100 тысяч долларов.

● **БУДЕТ ГДЕ ОСТЫТЬ ПОСЛЕ АВСТРАЛИЙСКОГО ЗНОЯ.** Продолжается передел легких одномоторных ЯК-18Т и самолета АН-2 в Австралию. А точнее — завершается, поскольку дорога туда благополучно преодолена, и теперь пилоты и пассажиры спешат домой. Вылетев в летнюю новогоднюю ночь из австралийского города Дарвина, самолеты тем же маршрутом двинулись обратно, в Москву, где могут быть в конце месяца. Впереди их ждут сибирские морозы.

● **КУДЕЯРЫ ИЗ КУЛРА.** Что вы знаете об учреждении ОШ 25/47 Не ломайте голову — это исправительно-трудовая колония строго режима, расположенная вблизи Ношкар-Олы в поселке Кулр. А знаменита она тем, что осужденные шьют в ней фирменные футбольные мячи, которые идут исключительно на экспорт. Шьют-то шьют, но только местной комайде мастеров «Дружба» почему-то даже неэкспортных мячей не хватает.

● **ХОТЬ НЕ ЛОШАДИ, А СКАЧУТ.** Иркутская областная администрация разрешила возмещать расходы за проживание спортсменов в гостиницах по фактически произведенным затратам, но в пределах ассигнований, выделенных этим организациям. Что и говорить — ведь цены лихо «ска-

ложившая ему место в основном составе.

ТЕННИС

МЕЛЬБУРН. На открытом чемпионате Австралии по теннису наступила пора четвертьфиналов. Первыми в борьбу на этой стадии вступили женщины. Первая ракетка мира Моника Селеш из Югославии победила «поселянную» под номером 12 Анке Хубер (Германия) — 7:5, 6:3. Мэри-Джо Фернандес (7) выиграла у Эми Фрейзер (обе — США) — 6:4, 7:6 (3:6). Без борьбы вышла в полуфинал испанка Аранта Санчес Викарио (4). Ее соперница Мануэла Малеева-Франьер (Швейцария, 9), выступая накануне в паре со своей сестрой Катариной, травмировала ногу и вынуждена была отказаться от дальнейшего участия в турнире.

В состязаниях мужских пар американцы Скотт Дэвис и Дэвид Пэйт обыграли Джилада Блюма (Израиль) и Пола Бекесу (Кения) — 6:3, 6:4, 6:7 (4:7), 6:3. В миксте Джим Пью (США) и Наталья Зверева уступили австралийскому дуэту — Дэвид Макферсон — Рэчел Макуиллэн — 7:6 (7:1), 2:5, 2:6.

БАСКЕТБОЛ

КИЕВ. Открытый чемпионат СНГ среди женских команд. «Кайрат» (Алма-Ата) — «Динамо» (Новосибирск) — 83:70 (49:30). «Динамо» (Киев) — «Горизонт» (Минск) — 69:56 (45:36).

ГАНДБОЛ

Состоялись ответные матчи четвертьфиналов европейских турниров по гандболу у женщин. Вот их результаты (в скобках — счет первого матча). Кубок европейских чемпионов: «[illegible]» (Франция) — «Гвиделандет» (Дания) — [illegible]; «Хиппоген» (Норвегия) — «Хипобанк» (Австрия) — [illegible]; «Гатино» (Франция) — ГУС «Бад» (Германия) — [illegible]; «Вильчо» (Румыния) — [illegible] — [illegible] (Швеция) — [illegible] (23:27). Кубок обладателей кубков: «Сассари» (Италия) — «Байер» (Германия) — 19:31 (17:41), «Дебрецен» (Венгрия) — «Подравка» (Югославия) — 32:17 (21:24), «Мец» (Франция) — «Бьюссен» (Норвегия) — 17:22 (10:11), «Динамо» (Румыния) — «Раднички» (Югославия) — [illegible] (18:25). Кубок ИГФ: «Текстилис» (Румыния) — «Виборг ХК» (Дания) — 23:16 (19:23), «Лейпциг» (Германия) — [illegible] (Болгария) — [illegible] (17:17), «Темпо» (Чехословакия) — [illegible] (Франция) — [illegible] (18:17), «Луппер» (Финляндия) — «Кубань» (Краснодар) — 21:31 (26:38).

Черным [illegible] выделены команды, вышедшие в полуфиналы кубков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОСКВА. [illegible] высоких результатов было зафиксировано на открытом чемпионате Москвы. Лишь одной сотой секунды не хватило чемпионке мира И. Привалови, чтобы улучшить свой же рекорд страны в беге на 60 м. Ее результат 7,03. Дистанцию 200 м она пробежала за 22,59. Прыжки в длину выиграл Д. Багрянов — 8 м 12 см, у женщин в этой дисциплине отличилась [illegible] чунова — 6 м 66 см. А. [illegible]

Фото Д. Гнеденко.

Разминке перед началом забегов на Железовского — глазам своим не ...ородку — окладистую, аккуратную. ...а оттенком. Быть может, каком обет ...ь не в экстремальных же условиях тот же Федор Конюхов из Находки. ...ыжных переходах на Северный по... лучших яхтах Европы, живет в ши... мода такая!

...у после финиша не решилась ... ...ультата на дистанции 500 м тре... ...ьона мира, что на него было ...конюбежного *начальства* препра... ...ьтреском провалилась, принесс... ...ба и нерастрепку. Даже такой ...ед, ставший победителем в пер... ...ующее утро почувствовал, ...д и оказался в роли... зрителя. ...ответить на любые вопросы.

...ось (живу на сборах, выез... ...аю на международные сорев... ...нования, получаю зарплату), ...все равно становится страшно. Что уж тут говорить о спор... ...е и о коньках! Все, как боль... ...шой снежный ком, стремитель... ...но катится с горы вниз, рассы... ...ясь на ходу. Честно говоря, ...уже без всякого удовольст... ...вия бегаю на коньках. Этот ...вид спорта у нас тоже дегра... ...дирует и переживает тяжелые ...времена. Сегодня для меня ...коньки стали средством выжи... ...вания. И куда только девалась ...не одно, но пламенная страсть. ...Нынешняя жизнь заставила ...смотреть на коньки с меркан... ...тильной точки зрения...

— А собираетесь ли после Олимпиады в Альбервиле продолжать выступления в конькобежном спорте, которому вы отдали уже 17 лет!

— Я уже прошлой весной хотел было навсегда зачехлить коньки — так морально устал. Ведь первому номеру в коман... де надо постоянно оставаться на высоте и жить в условиях ежедневных физических сверх... нагрузок. Своя ноша тоже тя... нет. Но если бы мне офици... ально разрешили не старто... вать один-единственный сезон, в котором я просто бы катал... ся для души, то глубоко убеж... ден: смог бы еще несколько лет мчаться по льду за своей собственной тенью. И не под... вел бы... Но кто мне даст от... пуск на целый сезон!

— А какую профессию вы выбрали для себя в будущем!

— Пока чет... ...он, как и во всей стране, резко упала популярность скоростного бега. До белорусов сократилось количество катков для массового катания, не говоря уже о специально оборудованных дорожках с искусственным или естественным льдом. Даже в Москве по существу везде теперь покататься зимой на коньках. Мне бы хотелось работать в какой-нибудь солидной спортивной фирме — отечественной, иностранной или совместной. Независимо от того, занималась бы она выпуском товаров или их реализацией.

— Вы бы смогли стать владельцем фирмы, предприятия, магазина!

— А почему бы и нет! Вот только, к сожалению, не имею никакого первоначального капитала. Без него своего собственного дела не откроешь! В коньках же никто из нас никаких накоплений не заработал. Только титулы. Но ими сыт не будешь. Ими даже не прокормишь своих сыновей.

— Что для вас означает вторая в жизни Олимпиада!

— Я ничего теперь не хочу загадывать заранее перед стартами. А турнир в Альбервиле рассматриваю как самые главные соревнования в нынешнем сезоне. Конечно, постараюсь добросовестно выполнить свою работу на льду — иначе зачем было изнурять себя на тренировках?

— Вы расстроены, что в Алма-Ате бежали в плохих условиях, а на Медео не стартовали на своей коронной 1000-метровой дистанции, где Александр Климов и Николай Гуляев почти вплотную приблизились к вашему лучшему личному результату — 1.12,58!

— Нет, не расстроен. Мы все попали в одинаково трудные условия на спартаковском стадионе. Что же касается быстрых секунд у Александра и Николая на льду Медео в длинном спринте, то оба реально претендуют на олимпийские медали. Это мои главные соперники.

● **ГРАН-ПРИ ПО ТЕННИСУ.** Объявлен календарь летних теннисных соревнований «Гран-при» ИААФ-Мобил на 1992 год. Открывается турнир 17 мая соревнованиями в Сан-Паулу (Бразилия). Далее эстафету примут Нью-Йорк (24 мая), Сан-Хосе (30 мая), Сеулом (6 июня), Рим (9 июня), Хельсинки (30 июня), Стокгольм (3 июля), Осло (1 июля), Лилль (6 июля), Лозанна (8 июля), Лондон (10 июля), Ницца (16 июля), Монте-Карло (11 августа), Вена (16 августа), Цюрих (19 августа), Берлин (21 августа), Брюссель (28 августа). Финал пройдет в Турине 4 сентября. Определен и призовой фонд — 763 тысячи долларов. Стрелы, на территории которых состоятся этапы турнира, получат от ИААФ 100 тысяч долларов.

● **БУДЕТ ГДЕ ОСТЕТЬ ПОСЛЕ АВСТРАЛИЙСКОГО ЗИМЫ.** Продолжается перегон легких одномоторных ЯК-18Т и самолета АН-2 в Австралию. А точнее — завершается, поскольку дорога туда в основном преодолена, и теперь пилоты и пассажиры спешат домой. Вылетев в летнюю пору тропиков ночью из австралийского города Дарвина, самолеты тем же маршрутом двинулись обратно, в Москву, где могут быть в конце весны. Впереди их ждут суровые морозы.

● **КУДЕВЫ ИЗ КУЗРА.** Что вы знаете об учреждении ОИ 20/47 Не ломайте голову — это исправительно-трудовая колония строгого режима, расположенная вблизи Новой Ольмы в поселке Кузра. А отличила она тем, что осужденные имеют в ней фарфоровое футбольное звено, которые шлют нет почтительно на экспорт. Пилотто шлют, но только местным командам мастеров «Дружба» почему-то даже незкспортных мячей не хватает.

● **ХОТЬ НЕ ЛОШАДИ, А СКАЧУТ.** Иркутская областная администрация разрешила возмещать расходы за проживание спортсменов в гостиницах по фактически произведенным затратам, но в пределах ассигнований, выделенных этим организациям. Что и говорить — ведь цены лихо «скачут» и в этой сфере.

● **КОМУ КРЕСТИК, КОМУ НОЛИК?** Проходивший в Центральном шахматном клубе в Москве 1 чемпионат мира по компьютерным рапиду и гомоку принес одержавшую победу российским программистам. И в той и в другой интеллектуальной игре победителем стала «Вертекс» (авторы — москвичи А. Шапошников и москвич А. Носовский), а второе место — «Непрон» (автор — москвич А. Голубев).

● **ПО МОРОЗУ БОСИКОМ.** На днях «Советский спорт» сообщил, что с Центрального стадиона Екатеринбурга умыкнули пульт управления информационным табло (стоимостью в 180 тысяч рублей), после чего стадион фактически ослеп. Не успела высохнуть типографская краска на газетном листе, как поступила еще одна информация: на Центральном стадионе совершена кража из раздевалки команды СКА. Придется теперь армейцам бегать кроссы... босиком, поскольку в числе похищенных вещей дефицитные кроссовки.

● **ОКСАНА—ТАМ, «ОКСАНА»—ТУТ.** Иркутянка Оксана Костина, двукратная чемпионка мира по художественной гимнастике, стала победительницей в абсолютном первенстве на «Турнире звезд», проходившем в испанском городе Гранада. Приятное событие ожидало Оксану и в родном Иркутске: в Доме спорта «Динамо» открылся клуб художественной гимнастики, названный ее именем.

● **ПРОФИ МЕНЯЮТ ПРОПИСКУ.** 19 сильнейших велосипедистов, представляющих десять регионов России, подписали контракт сроком на один год. Олимпийский чемпион С. Сухорученков из Санкт-Петербурга, чемпион мира В. Куповец из Ростова-на-Дону, мастера спорта международного класса С. Гаврилов из Москвы и другие отныне будут выступать за спортивно-коммерческий велоклуб «Россия», созданный в Хакасии. Президентом клуба избран 37-летний бизнесмен из Минусинска Виктор Чмутов.

● **ГУД БАЙ, АВТОРОДЕО?..** Бесстрашные каскадеры ВАЗа, собиравшие на своих автопредставлениях полные стадионы и завоевавшие международную известность, первыми из спортивных подразделений автогиганта не смогли устоять перед стихией свободных цен и новыми рыночными отношениями. Экономисты подсчитали: чтобы коллективу смельчаков выжить в современных условиях и быть доходным, необходимо повысить цену билета до 60 рублей.

● **ПРИГЛАШАЕТ «ФОРТ».** Так называется открывшийся в Ар... [illegible]

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

[illegible] результатов было зафиксировано на открытом чемпионате Москвы. Лишь одно с сотой секунды не хватило чемпионке мира И. Приваловой, чтобы улучшить свой же рекорд страны в беге на 60 м. Ее результат 7,03. Дистанцию 200 м она пробежала за 22,59. Прыжки в длину выиграл Д. Багрянов — 8 м 12 см. У женщин в этой дисциплине отличилась Е. Синчукова — 6 м 66 см. А. Коваленко стал сильнейшим среди прыгунов тройным — 16 м 75 см, а А. Емелин — среди высотников (2 м 25 см). В. Шабунин выиграл бег на 3000 м — 7.58,51.

А. Маркин — бег на 60 м с б (7.72). 800-метровку среди мужчин быстрее всех пробежал В. Граудынь — 1.49,50, а среди женщин — С. Мастеркова — 2.01,15. Чемпионом в толкании ядра стал В. Лыхо — 19 м 89 см.

СЕВИЛЬЯ. Десятый по счету кросс «Италика» выиграл марокканец Халид Сках. 10-километровую трассу он пробежал с новым рекордом этих соревнований — 28.05. Второе и третье места у кенийцев К. Корорка и В. Косча. Их результаты соответственно 28.0[illegible] и 28.13. У женщин дистанцию вдвое короче быстрее всех пробежала Э. Кимайо — 17.17. Второй была А. Уоллес из Великобритании — 17.20, третьей — наша Марина Родченкова — 17.29. Еще одна наша участница Надежда Ильина финишировала пятой — 17.43.

ТУРСУЭН (ФРАНЦИЯ). Традиционный кросс «Челендж», входящий в зачет Кубка ИААФ, назвал имя нового победителя. Им стал испанец Антонио Сер[illegible] рано. Дистанция протяженностью 10 км 600 м он преодолел за 30.36. Две сотые секунды уступил ему второй призер — француз Терри Пантель, восемь сотых — ценник Билсон. Он[illegible] пойо, занявший третье место. Американка Линн Джексон выиграла бег среди женщин на 4 км 800 м она пробежала за 15.17. Португалка Альбертина Диаш — вторая (15.19). Голландка Коллард из Бельгии — третий призер (15.21).

ШОРТ-ТРЕК

Юлия Власова из [illegible] бурга выиграла бег[illegible]

...а ходу. Честно говоря, ...без всякого удовольст...ваю на коньках. Этот ...спорта у нас тоже дегра...дает и переживает тяжелые ...мена. Сегодня для меня ...ньки стали средством выжи...ния. И куда только девалась ...о одна, но пламенная страсть. ...ынешняя жизнь заставила ...смотреть на коньки с мерка...тильной точки зрения.

— А собираетесь ли после Олимпиады в Альбервиле продолжать выступления в конькобежном спорте, которому вы отдали уже 17 лет!

— Я уже прошлой весной хотел было навсегда зачехлить коньки — так морально устал. Ведь первому номеру в команде надо постоянно оставаться на высоте и жить в условиях ежедневных физических сверхнагрузок. Своя ноша тоже тянет. Но если бы мне официально разрешили не стартовать один-единственный сезон, в котором я просто бы катался для души, то глубоко убежден: смог бы еще несколько лет мчаться по льду за своей собственной тенью. И не подвел бы... Но кто мне даст отпуск на целый сезон!

— А какую профессию вы выбрали для себя в будущем!

— Пока четко знаю только одно — конькобежным тренером на стану. У нас в Беларуворонежец А. Шапошников и москвич А. Носовский), а второй [illegible] «Нептун» (автор — москвич А. Голубев).

ПО МОРОЗУ БОСИКОМ. На днях «Советский спорт» [illegible] Екатеринбурга умыкнуло [illegible] (стоимостью [illegible] рублей), после чего стадион фактически ослеп. [illegible] охнуть типографская краска на газетном листе. [illegible] еще одна информация: на Центральном [illegible] ка из раздевалки команды СКА. [illegible] бегать кроссы... босиком, поскольку [illegible] вещей дефицитные кроссовки.

ОКЕАНА — [illegible] Океана Костина, двукратная [illegible] гимнастике, стала победительницей в абсолютном первенстве на «Турнире [illegible] городе Гранада. Приятное [illegible] Ирине ске: в Доме спорта «Динамо» открылся клуб художественной гимнастики, [illegible]

ПРОФИ МЕНЯЮТ ПРОПИСКУ. 19 сильнейших велосипедистов, представляющих десять регионов России, подписали контракт сроком на один год. Олимпийский чемпион С. Сухорученков из Санкт-Петербурга, [illegible] В. Куповец из Ростова-на-Дону, мастера спорта международного класса С. Гаврилов из Москвы и другие отныне будут выступать за спортивно-коммерческий велоклуб «Россия», созданный в Хакасии. Президентом клуба избран 37-летний бизнесмен из Минусинска Виктор Чмутов.

ГУД БАЙ, АВТОРОДЕО?.. Бесстрашные каскадеры ВАЗа, собиравшие на своих автопредставлениях полные стадионы и завоевавшие международную известность, первыми из спортивных подразделений автогиганта не смогли устоять перед стихией свободных цен и новыми рыночными отношениями. Экономисты подсчитали: чтобы коллективу смельчаков выжить в сопременных условиях и быть доходным, необходимо повысить цену билета до 60 рублей.

ПРИГЛАШАЕТ «ФОРТ». Так называется ресторан, открывшийся в Азове. Спортклуб местного агропромышленного концерна приобрел в центре города старое [illegible] помещение, привел его в образцовый порядок. Для спортсменов, приезжающих в Азов на состязания или проводящих здесь сборы, расценки в ресторане пониженные.

— Что для вас означает вторая в жизни Олимпиада!

— Я ничего теперь не хочу загадывать заранее перед стартами. А турнир в Альбервиле рассматриваю как самые главные соревнования в нынешнем сезоне. Конечно, постараюсь добросовестно выполнить свою работу на льду — ведь с самого было изнурять себя на тренировках!

— Вы расстроены, что в Алма-Ате бежали в плохих условиях, а на Медео не стартовали на своей коронной 1000-метровой дистанции, где Александр Климов и Николай Гуляев почти вплотную приблизились к вашему лучшему личному результату — 1.12,58!

— Нет, не расстроен. Мы все попали в одинаково трудные условия на спартаковском стадионе. Что же касается быстрых секунд у Александра и Николая на льду Медео в длинном спринте, то оба реально претендуют на олимпийские медали. Это мои главные соперники.

В. ТРАВЬЯНСКАЯ.
(Наш спец. корр.).

АЛМА-АТА — МОСКВА.

ДЕСЯТЬ ЛЕТ НАЗАД

А. Марчин — бег на 60 м с б (7,72). 800-метровку среди мужчин быстрее всех пробежал В. Грудынь — 1.49,50, а среди женщин — С. Мастернова — 2.01,15. Чемпионом в толкании ядра стал В. Лыхо — 19 м 89 см.

СЕВИЛЬЯ. Десятый по счету кросс «Итальика» выиграл марокканец Халид Сках. 10-километровую трассу он пробежал с новым рекордом этих соревнований — 28.05. Второе-третье места у кенийцев К. Коромы и В. Кечча. Их результаты соответственно 28.1[illegible] и 28.13. У женщин дистанцию вдвое короче быстрее всех пробежала Э. Кимайо — 17.17. Второй была А. Уоллес из Великобритании — 17.20, третьей — наша Марина Родченкова — 17.29. Еще одна наша участница Надежда Ильина финишировала пятой — 17.43.

ТУРСУЭН (ФРАНЦИЯ). Традиционный кросс «Челендж», входящий в зачет Кубка НАК, назвал имя нового победителя. Им стал испанец Антонио Серрано. Дистанцию протяженностью 10 км 600 м он преодолел за 30.36. Две сотые секунды уступил ему второй призер француз Терри Пантель, восемьсотых — кенниец Вилсон Онсонбойо, занявший третье место. Американка Линн Джексон выиграла бег среди женщин на 4 км 600 м и с [illegible] пробежала за 15.17. Португалка Альбертина Диаш — вторая (15.19), Сюзанна Коллард из Бельгии — третий призер (15.21).

ШОРТ-ТРЕК

Юлия Власова из Екатеринбурга выиграла большую бронзовую медаль на чемпионате Европы по всем олимпийским дисциплинам — шорт-треку, который завершился в бельгийском городе Льеденорк. Она была первой на самой длинной дистанции — 3000 м (6.04,19) и заняла третье место на самой короткой — 500 м (48,89). В итоге Юлия на четыре очка [illegible] стала от чемпионки Марины Каноджии из Италии (15 очков), победившей на дистанциях 500 и 1500 м (соответственно 48,67 и 2.37,15). Серебряном призере в абсолютном зачете стала голландка Моник Велзебоер — 14 очков. Эта сумма сложилась из победы в забеге на 1000 м (1.46,18), второго места в спринте (40,73) и малой бронзовой медали в трехсотметровке (5.04,40).

В общем зачете в десятке лучших еще две представительницы СНГ: Юлия Алексеева — пятая, Наталья Исаева — седьмая (обе — Санкт-Петербург).

У мужчин чемпионом Европы стал Билли Огрен-ни из Великобритании.

ДВОЕБОРЬЕ

В городе Чусовом (Пермская область) прошел чемпионат страны по северному двоеборью, одновременно являвшийся и отборочными соревнованиями к Олимпиаде. Сотня лыжников, [illegible] Альберти[illegible] Победил мастер Василий Сапин, быстрее всех пробежавший 15 километровую дистанцию. Валерий Столяров из Санкт-Петербурга был второй, а Сергей Шайгиров из Екатеринбурга, [illegible] на трамплине, — третьим.

Тренерским советом по завершению чемпионата определен состав сборной, на Олимпиаду в нее вошли призеры чемпионата, а также москвич Андрей Дундунов.

«Советский спорт», ТАСС — ФАН.

СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ!

Стучат. И входят двое...

Дикси Митем, репортер из США.

...но они могут. И в этом рас... ...дельни сошлись на том, что ...нов и Линдберг были чем... ...ами. По силе человеческо...

Мнению это понравилось, и он сказал, что расскажет о таком повороте наших мыслей у себя в газете. Мы сошлись также на том, что уроки, которые люди извлекают из спорта, столь же важны, как и уроки, извлекаемые из политики и биржевых дел.

Нам близкой показалась и мысль их главного редактора, которая в переводе звучит примерно так: «Ну что, парни, несмотря на все, что вы сегодня делали, газета завтра все-таки выйдет».

А еще одним гостем «Советского спорта» был известный немецкий бизнесмен Ханс-Петер Симонс. Крупный, сильный, как Мистер Твистер — «владелец заводов и пароходов» Сам Ханс-Петер специалист по части отелей. Он менеджер знаменитого боксерского клуба в Шверине, отку...

Ханс-Петер Симонс, бизнесмен из Германии.

...да вышло немало крепких боксеров, побеждавших даже на Олимпийских играх.

Еще важнее то, что именно Ханс-Петер был главным спонсором нашей боксерской команды в дни австралийского мирового чемпионата и обеспечил ее прилет в далекий Сидней.

Очень любопытно, что Симонс был единственным белым среди тренеров, которых Мохаммед Али, он же Кассиус Клей, собрал в 70-х годах в свой тренировочный лагерь, чтобы подготовиться к великому бою с Форменом.

«Я хотел стать великим боксером,— говорил Ханс-Петер.— Это мне не удалось. Поэтому я стал менеджером в профессиональном боксе, чтобы помочь другим стать великими».

Вот такими были те двое, которые пришли к нам из мира, о котором мы столько говорили, что там человек человеку волк.

В. КУДРЯВЦЕВ.

ВЫПУСК № 613

«Сотвори себя»

Так предлагает назвать вестник «ЗОЖ» и «БВ» семья Хрестиных из Семипалатинской области. Есть и масса других предложений.

«Три года назад случайно обнаружила ваши выпуски «ЗОЖ» и «БВ». Стала регулярно читать газету «Советский спорт». Это моя любимая газета. Благодаря ей я полностью изменила свой образ жизни. Сбросила 16 кг лишнего веса. Мне 52 года. Рабочая». Это пишет Лидия Рыжкова из Донецка.

Кстати, еще раз подчеркиваем: издание вестника ни в коем случае не исключает популярные наши рубрики «ЗОЖ» и «БВ» из газетных публикаций. Просто рамки газеты ограничены. Вестник позволит дать гораздо больше материалов и опубликовать значительно больше писем «белых ворон».

Мы начинаем в июле. Пока по два выпуска. Если вестник будет встречен с интересом, если желающих подписаться на него будет много, мы станем выходить четыре раза в месяц.

Чтобы подписаться на вестник, нужно переслать деньги в сумме 72 рубля (за 6 месяцев) или 36 рублей (за 3 месяца) почтовым переводом в коммерческий банк «Развитие» по адресу: 113461, Москва, ул. Каховка, д. 12-б, корр. счет № 1161556 в РКЦ ГУ Центрального банка РСФСР по г. Москве, на расчет. счет № 467111, товарищество с ограниченной ответственностью «Кардея», МФО 201791.

Квитанцию об уплате или копию вместе с письмом, в котором необходимо указать ваш точный домашний адрес, имя и фамилию, нужно выслать в редакцию газеты «Советский спорт» по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8. «ЗОЖ».

ULTRAMAR EXPRESS

"БАРСЕЛОНА - 92"

Каждый может стать участником этих увлекательных событий ! ! ! !

Фирма "УЛЬТРАМАР ЭКСПРЕСС" (ИСПАНИЯ) в период с 25.07 по 08.08.92 г. предлагает:

- входные билеты на соревнования,
- размещение с завтраком - курорт Салоу (на юг от Барселоны) или равносильное,
- обзорную экскурсию по Барселоне.

Цена путевки сроком 8 дней / 7 ночей

150 000 исп. песет (около 1 500 $)

В эту сумму включены карманные деньги : 50 000 исп. песет (около 500 $)

Авиабилеты по льготному групповому тарифу на Барселону - за дополнительную плату.

Приглашаем ТУРАГЕНТСТВА к сотрудничеству по формированию групп !!!

ОБРАЩАТЬСЯ :

В МОСКВЕ :
ТЕЛЕФОН : (095) 285-07-62, 285-01-07
ФАКС : (095) 292-65-11 Бокс 9833

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ :
ТЕЛЕФОН : (812) 247-55-53

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Ваша энергия — ваше дело

№ 63 29/V

В клубе «БВ» мы опубликовали письмо Жанны из Владивостока «О морской капусте». На днях Жанна прислала новое письмо. Жаль, она почти ничего не ела. Однако список литературы, с которой она рассчитывает сделать честь любому научному сотруднику, о капусте и многом другом, что поможет вам луч-

...ла, необходимо изменить систему питания — заставить организм повысить концентрацию желудочного сока. Для этого непосредственно перед едой, во время и после еды не пить никакой жидкости в

...большая усталость появляется у меня лишь к концу рабочего дня, а он нередко продолжается 18 часов. Вспоминаю, что во время моей многолетней болезни все силы организма были направлены только на то,

Не случайно бог ...
жизненно ...
рассматривается ...
должен ...
ная пища в ...

Перейдя ...
ганизма ...

Квитанцию об уплате или копию вместе с письмом, в котором необходимо указать ваш точный домашний адрес, имя и фамилию, нужно выслать в редакцию газеты «Советский спорт» по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8. «ЗОЖ».

ОБРАЩАТЬСЯ:
ТЕЛЕФОН: (095) 285-01-07
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:
ТЕЛЕФОН: (812) 247-55-55

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Ваша энергия — ваше дело

26 февраля в клубе «БР» мы опубликовали письмо Жанны Поповой из Владивостока «О морской капусте». На днях Жанна Петровна прислала новое письмо. Жаль, она почти ничего не сообщает о себе. Однако список литературы, с которой она работала, может сделать честь любому научному сотруднику. Итак, снова о капусте и многом другом, что поможет вам лучше понять себя.

В ответ на публикацию моей статьи я получила более 400 писем. Большинство — с просьбой прислать сушеную морскую капусту. Прошу извинить за то, что не смогла ответить каждому: это не по силам мне ни физически, ни материально. Во Владивостоке морская капуста в сушеном виде продается в единственной аптеке по цене 9 руб. 71 коп. за 150-граммовую пачку (прежняя цена 34 коп.). Кроме того, одному покупателю отпускают только 3 пачки. Поэтому из всей корреспонденции я выбрала около 40 адресов, по которым в зависимости от свободного времени и отправляю письма и бандероли с капустой.

Вопросы в письмах в основном касаются следующих заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, а потому попытаюсь объяснить, как можно возвратить здоровье, борясь не со следствием — конкретной болезнью, а с причиной.

Как я понимаю эту причину? Нарушение обмена связано с систематическим непоступлением в нужном количестве к каждому органу полного набора основных компонентов его «пищи»: сырья для выработки ферментов — расщепителей отмерших клеток и шлаков, а также «запчастей» для поврежденных и «строительных материалов» для новых клеток. Иначе чем можно объяснить, что человек, даже питаясь разнообразной высококалорийной и богатой витаминами пищей, не излечивается? Потому, наверное, что у него в организме нарушена выработка соответствующих ферментов, расщепляющих сложные, многокомпонентные соединения, из которых состоят продукты питания. Ведь клетки человеческого организма могут усвоить только простые соединения. Поэтому-то нас с детства и учат тщательно пережевывать пищу: только в таком кашицеобразном виде она имеет большую площадь «обработки» желудочным соком.

Учтите еще и следующее: если желудочный сок содержит большой набор разнообразных ферментов, то коэффициент полезного действия (кпд) такого сока будет высоким. В кровь поступит все необходимое каждому органу. Если же желудочный сок беден ферментами-расщепителями, то не поможет самое тщательное пережевывание пищи: будет усвоена только та ее часть, для которой в организме имеются расщепители.

Чтобы этого не происходило, необходимо изменить систему питания — заставить организм повысить концентрацию желудочного сока. Для этого непосредственно перед едой, во время и после еды не пить никакой жидкости в течение 40—60 минут и дольше, чтобы не разжижать и без того бедный ферментами желудочный сок (первые блюда не являются разжижителями желудочного сока из-за соединения в результате варки всех выделившихся в них компонентов). Между приемами пищи пейте что хотите.

Нужно жестко следовать этой системе. Она нетрудна, но непривычна. Чтобы облегчить овладение ею, надо настроить себя на любое отвлекающее дело. Я заранее подбирала какую-нибудь работу и сразу после еды бралась за ее выполнение, поэтому и не замечала, как пролетало отведенное время, и желание съесть еду пропадало.

Система раздельного питания помогла мне не только стать полностью здоровым человеком, но и избавила от страха перед экологически неблагополучными продуктами: я не знаю пищевых отравлений, организм обезвреживает и выводит нитраты, меня не раздражает и не угнетает высокая загазованность воздуха на улицах города (я много хожу пешком). А причина одна: высокая концентрация желудочного сока обеспечила микроферментами каждую клетку организма. В результате небольшая усталость появляется у меня лишь к концу рабочего дня, а он нередко продолжается 18 часов. Вспоминаю, что время: мои многолетние боевые все силы организма были направлены только на то, чтобы сохранить до конца рабочего дня и сохранить домой.

Откуда же организм [illegible] такой запас [illegible] Научился накапливать энергию и разумно ее тратить. Поделюсь опытом. В статье Дилектика не по Гегелю (1 декабря 1971 г.) я рассказала о салате из сырых корнеплодов капусты кольраби и тыквы. С чего начался мой путь к здоровью, так как все травяные салаты и витаминты, которыми я до этого питалась, не давали мне и половины тех энергии, которую получила от сырых корнеплодов.

Тогда более 15 лет тому назад соответствует нулевой отметке, каждую вливающуюся в организм «струйку» энергии чувствую так же ясно, как тепло от включенной лампочки. Именно этот поиск энергии от сырых твердых корнеплодов помог мне осознать, что быстро восстановить силы можно только продуктами с плотной «упаковкой» вещества. Стакан молока способен лишь «притупить» голод, тогда как равный ему по объему кусок сыра хорошо насыщает.

Стоит учесть и тот факт, что корнеплоды содержат химический элемент бор. Все его соединения необычайно прочны. Не случайно бор один из пяти жизненно необходимых микроэлементов. Все семена содержат его. Поэтому-то основная пища в армии — каши.

Переедя не насыщение организма витаминами и энергоносителями, содержащимися в корнеплодах, орехах, семечках и любой «плотной» пище, я освободилась от необходимости покупать дорогие привозные фрукты. Более того поняла, что с возрастом меняются потребности в тех или иных витаминах. В этом мне помогли наблюдения за внуком: моим «старым» салатом он предпочитал салаты из огурцов и помидоров, из фруктов — мандарины и апельсины. Я поняла, что нежные, «жидкие» детские мышцы для роста нуждаются прежде всего в таких же «жидких», сочных продуктах — овощах и фруктах, а корнеплоды для них — не главное. Поэтому не жалейте для детей соков и по возможности делайте их перед самым употреблением.

Дело в том, что витамин роста С очень нестоек. От соприкосновения с воздухом он разрушается. Недаром салаты из свежих овощей не рекомендуется запасать впрок. Еще быстрее разрушается витамин С при нагревании. Но есть и другая его форма. Она не боится даже кипячения. Таким видом витамина С недавно лечились от цинги. Содержится он в хвое.

(Продолжение в следующем выпуске «ЗОЖ» во втором)

КАК СОХРАНИТЬ ВОЛОСЫ

Вашей постоянной читательницей стала совсем недавно и жалею, что раньше не

0,5 литра воды. Кипятить 40 минут. Пить теплым, как чай.

Волосы будут реже выпадать, если их на 2—3 часа перед мытьем намазать кашицей из 1 желтка яйца, 1 столовой ложки меда, 1 столовой ложки подсолнечного масла, 1 столовой ложки натертого лука. После того, как волосы вымое-

КОМУ — КАННСКИЙ, КОМУ — КАМСКИЙ

Вы, чтоб

ПО СТРАНИЦАМ «ТУТТИ ИН ФОРМА»

Успеешь — 10 минут, а польза —

нарушение обмена связано с систематическим непоступлением в нужном количестве к каждому органу полного набора основных компонентов его «пищи»: сырья для выработки ферментов — расщепителей отмерших клеток и шла-

ден ферментами-расщепителями, то не поможет самое тщательное пережевывание пищи: будет усвоена только та ее часть, для которой в организме имеются расщепители.

Чтобы этого не происходи-

улицах города (я много хожу пешком). А причина одна: высокая концентрация желудочного сока обеспечила микроферментам каждую клетку организма. В результате не-

как равный ему по объему) сок сыра хорошо насытит.

Стоит учесть и тот факт, что корнеплоды содержат химический элемент бор. Все его соединения необычайно прочны.

видом витамина (
(Продолжение в следующем выпуске «ЗОЖ» во вторник)

КАК СОХРАНИТЬ ВОЛОСЫ

Вашей постоянной читательницей стала совсем недавно и очень жалею, что раньше не знала о существовании клуба «ББ».

Может быть, с помощью ваших рецептов удалось бы спасти мою маму...

Поделюсь хоть своими рецептами. Раньше очень часто болела ангиной, но вылечилась с помощью отвара скорлупы грецких орехов: 100 г на 0,5 литра воды. Кипятить 40 минут. Пить теплым, как чай.

Волосы будут реже выпадать, если их на 2—3 часа перед мытьем намазать кашицей из 1 желтка яйца, 1 столовой ложки меда, 1 столовой ложки подсолнечного масла, 1 столовой ложки натертого лука. После того как волосы вымоете, можно их сполоснуть хлебным квасом.

У меня просьба: может, кому-то удалось избавиться от демодекса? Напишите.

Адрес: 312830, Харьковская обл., г. Чугуев, ул. Репина, д. 2 «А». Кондратченко Наталье Николаевне.

ГИМН МИНДАЛЮ

Давний подписчик «Советского спорта». Особенно нравятся заседания клуба «Белых ворон».

Я верующий и поэтому солидарен с теми, кто советует не пить спиртное, не употреблять наркотики. Сердце кровью обливается, когда читаешь мольбы о помощи больных людей. От чистого сердца желаю им выздоровления и хочу помочь в этом.

У нас в Туркмении растет в горах дерево миндаль, плоды которого обладают целебными свойствами, известными еще с древних времен.

Миндаль полезен при атеросклерозе, больным после инфаркта. Кроме того, миндаль обладает послабляющим и желчегонным действием, снижает содержание холестерина в крови, используется при общем истощении организма как укрепляющее средство.

Посылаю рецепт приготовления древнего снадобья, так называемого миндального молока: 100—120 граммов ядер заливают кипятком и настаивают 10 минут. Затем очищают от кожицы, промывают, толкут в ступе до получения тестообразной массы, постепенно прибавляя холодную воду (2—3 столовые ложки). В полученную массу заливают 3 стакана холодной воды, размешивают и отжимают вручную. Получается жидкость молочного цвета. Выжимки толкут вторично, разводят их ранее полученной жидкостью и еще раз отжимают и смешивают вместе обе порции. Это и будет миндальное молоко, которое надо вскипятить, добавить по вкусу сахар и принимать по полстакана после еды три раза в день.

Больным атеросклерозом сахар не рекомендуется, чтобы не увеличивать веса.

Если кто-то не сможет найти миндаль, пишите, не стесняйтесь. Я его вышлю.

Адрес: 744022, г. Ашхабад, ул. Барханная, д. 45. Хамухамедову И.

ГДЕ НАЙТИ ЧАГУ

5 мая вы напечатали письмо Б. Огородникова «Чага против радиации». В нем рассказывалось о лечебных свойствах этого гриба, и, наверное, он многим понадобится.

Так как этот гриб растет не везде, мне бы очень хотелось помочь людям достать его. Я смогу это сделать, так как работаю в лесу и мне не составит труда найти его и выслать.

Сам я регулярно и строго дозированно принимаю препарат из чаги. Пишите.

Адрес: 457638, Челябинская обл., Верхнеуральский р-н, п. Коргоийлий, ул. Верхняя. Готовцеву Игорю Владимировичу.

КОМУ — КАННСКИЙ, КОМУ — КАМСКИЙ

Вы что-нибудь слышали об Иване Малофееве? Самые преданные поклонники «королевы спорта», безусловно, вспомнят, что Иван Малофеев — заслуженный тренер России по легкой атлетике. Когда-то руководил подготовкой метателей в юниорской сборной страны. Его ученица Марина Антонюк — среди реальных претендентов на поездку в олимпийскую Барселону.

А вот в Прикамье этого человека, пожалуй, знает каждый, кто хоть немного знаком со спортом. Потому что Иван Степанович является основателем весьма популярного здесь Фонда олимпийских надежд, который платит сейчас ежемесячную стипендию до трех тысяч рублей 67 спортсменам. Занимается фонд и благотворительной деятельностью, помогает ветеранам спорта, инвалидам, детским спортшколам, командам. Откуда, вы спросите, деньги? Зарабатывают сами, в частности на региональной лотерее.

Однако с середины мая нынешнего года имя Малофеева и его коллег по фонду в Перми начали связывать и с открывшимся в городе «Пермским форумом-92». О его размахе свидетельствует смета, составляющая 52 миллиона рублей.

— Иван Степанович, что это такое — «Пермский форум-92»?

— Это и международный турнир по атлетизму, и Всероссийский конкурс молодых артистов балета, авиационное шоу и крестный ход православной церкви, международное шоу «Богатыри Вселенной» на побитие рекордов Гиннесса, и международный фестиваль спортивного кино. Это показательные выступления олимпийских чемпионов, сильнейших спортсменов мира, конкурс каскадеров и открытые соревнования по рукопашному бою на Кубок ОМОНов России. Программа рассчитана на полгода и завершится в октябре гала-концертом лауреатов форума.

— Не слишком ли широко размахнулись?

— Я очень надеюсь на поддержку спонсоров. При поддержке спонсоров вытянем. Среди них ассоциация дельтолей и организаций видеокультуры, страховая компания «АСКО», ряд крупных пермских фирм.

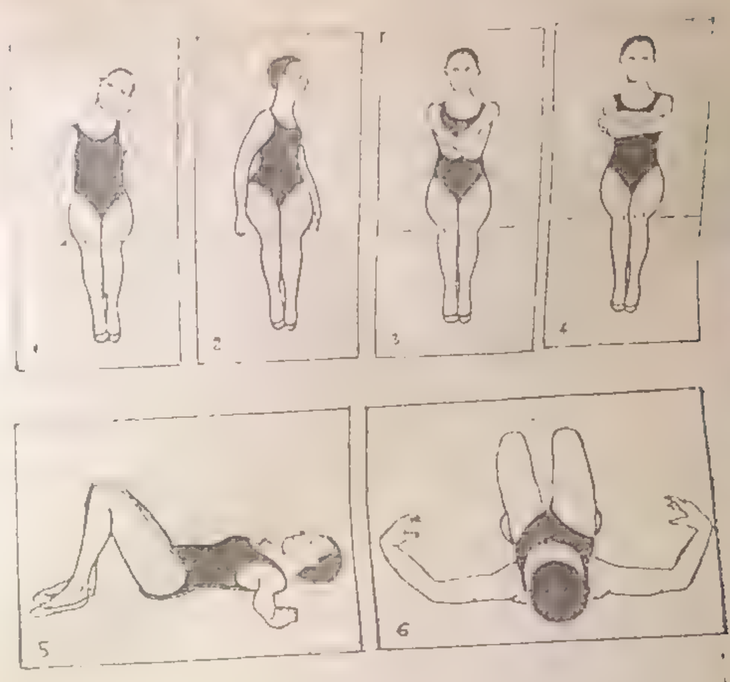
— А зачем вам эти хлопоты?

— Хочу, чтобы мои земляки хотя бы шесть месяцев пожили по-человечески. Пусть лишь в плане зрелищ. А весь доход уйдет на развитие нашего спорта.

В. ШАШКОВ.

ПО СТРАНИЦАМ «ТУТТИ ИН ФОРМА»

Усилиям — 10 минут, а польза — на всю жизнь



Шейный артроз — несчастье, которому подвержены многие люди, особенно в возрасте. Врач Лючия Кордеро предлагает шесть общедоступных упражнений, которые можно выполнять ежедневно в течение 10 минут. Они обязательно должны сочетаться с расслаблениями, чувством приятной мышечной радости. Желательно выполнять их под музыку. Эти упражнения — лучшая профилактика одного из распространеннейших недугов нашего времени, утверждает Лючия Кордеро в приложении к итальянской «Гадзетта дель-ло спорт».

1. Сядьте, как показано на рисунке 1. Достаньте левой ладонью правое ухо, нажмите на него и, не отнимая руки, наклоняйте голову влево-вправо.

Затем повторите другой рукой.

2. Сидя, как и в предыдущем упражнении, руки вытянуты вдоль тела. Вращайте голову вправо-влево (рис. 2).

3. Сидя, скрестите руки так, чтобы ладони лежали на плечах. Медленно двигайте их к шее, локти при этом поднимаются, голова откидывается назад, руки касаются подбородка. Задержитесь в таком положении 20 секунд. Затем расслабьтесь (рис. 3.)

4. То же упражнение, но исходное положение, как показано на рисунке 4. Скрестив руки, медленно поднимайте ладони к плечам и далее выполняйте предыдущее движение в таком же режиме — 20 секунд держите позу, затем расслабьтесь.

5. Лежа на спине, разведите руки в стороны. Кисти сжаты в кулаки. Сгибайте их внутрь (рис. 5).

6. В том же положении вращайте кисти в запястьях (рис. 6).

АЙ ДА СТАРТ!

совок, отремонтировать которые было просто невозможно.

ко 12—15 июня. А

...ь спиртное, не употреблять наркотики. Сердце кровью обливается, когда читаешь мольбы о помощи больных людей. От чистого сердца желаю им выздоровления и хочу помочь в этом.

У нас в Туркменистане растет в горах дерево миндаль, плоды которого обладают целебными свойствами, известными еще с древних времен.

Миндаль полезен при атеросклерозе, больным после инфаркта. Кроме того, миндаль обладает послабляющим и желчегонным действием, снижает содержание холестерина в крови, используется при общем истощении организма как укрепляющее средство.

Посылаю рецепт приготовления древнего снадобья, так называемого миндального молока: 100—120 граммов ядер ...ду (2—3 столовые ложки). В полученную массу заливают 3 стакана холодной воды, размешивают и отжимают вручную. Получается жидкость молочного цвета. Выжимки толкут вторично, разводят их ранее полученной жидкостью и еще раз отжимают и смешивают вместе обе порции. Это и будет миндальное молоко, которое надо вскипятить, добавить по вкусу сахар и принимать по полстакана после еды три раза в день.

Больным атеросклерозом сахар не рекомендуется, чтобы не увеличивать веса.

Если кто-то не сможет найти миндаль, пишите, не стесняйтесь. Я его вышлю.

Адрес: 744022, г. Ашхабад, ул. Барханная, д. 45. Ханмухамедову И.

ГДЕ НАЙТИ ЧАГУ

5 мая бы напечатали письмо Б. Огородникова «Чага против радиации». В нем рассказывалось о лечебных свойствах этого гриба, и, наверное, он многим понадобится.

Так как этот гриб растет не везде, мне бы очень хотелось помочь людям достать его. Я смогу это сделать, так как работаю в лесу и мне не составит труда найти его и выслать.

Сам я регулярно и строго дозированно принимаю препарат из чаги. Пишите.

Адрес: 457638, Челябинская обл., Верхнеуральский р-н, п. Корогойлий, ул. Верхняя. Готовцеву Игорю Владимировичу.

...лам, командам. Откуда спросите, деньги! Зарабатывают сами, в частности на региональной лотерее.

Однако с середины мая нынешнего года имя Малофеева и его коллег по фонду в Перми начали связывать и с открывшимся в городе «Пермским форумом-92». О его размахе свидетельствует смета, составляющая 52 миллиона рублей.

— Иван Степанович, что это такое — «Пермский форум-92»?

— Это и международный турнир по атлетизму, и Всероссийский конкурс молодых артистов балета, авиационное шоу и крестный ход православной церкви, международное шоу «Богатыри Вселенной» на побитие рекордов Гиннесса, и международный фестиваль спортивного кино. Это показательные выступления олимпийских чемпионов, сильнейших спортсменов мира, конкурс каскадеров и открытые соревнования по рукопашному бою на Кубок ОМОНов России. Программа рассчитана на полгода и завершится в октябре гала-концертом лауреатов форума.

— Не слишком ли широко размахнулись?

— Я очень надеюсь на поддержку спонсоров. При поддержке спонсоров вытянем. Среди них ассоциация деятелей и организаций видеокультуры, страховая компания «АСКО», ряд крупных пермских фирм.

— А зачем вам эти хлопоты?

— Хочу, чтобы мои земляки хотя бы шесть месяцев пожили по-человечески. Пусть лишь в плане зрелищ. А гесь доход уйдет на развитие нашего спорта.

В. ШАШКОВ.

Шейный артроз — несчастье, которому подвержены многие люди, особенно в возрасте. Врач Лючия Кордеро предлагает шесть общедоступных упражнений, которые можно выполнять ежедневно в течение 10 минут. Они обязательно должны сочетаться с расслаблениями, чувством приятной мышечной радости. Желательно выполнять их под музыку. Эти упражнения — лучшая профилактика одного из распространеннейших недугов нашего времени, утверждает Лючия Кордеро в приложении к итальянской «Гадзетта делло спорт».

1. Сядьте, как показано на рисунке 1. Достаньте левой ладонью правое ухо, нажмите на него и, не отнимая руки, наклоняйте голову влево-вправо.

Затем повторите другой рукой.

2. Сидя, как и в предыдущем упражнении, руки вытянуты вдоль тела. Вращайте голову вправо-влево (рис. 2).

3. Сидя, скрестите руки так, чтобы ладони лежали на плечах. Медленно двигайте их к шее, локти при этом поднимаются, голова откидывается назад, руки касаются подбородка. Задержитесь в таком положении 20 секунд. Затем расслабьтесь (рис. 3.)

4. То же упражнение, но исходное положение, как показано на рисунке 4. Скрестив руки, медленно поднимайте ладони к плечам и далее выполняйте предыдущее движение в таком же режиме — 20 секунд держите позу, затем расслабьтесь.

5. Лежа на спине, разведите руки в стороны. Кисти сжаты в кулаки. Сгибайте их внутрь (рис. 5).

6. В том же положении вращайте кисти в запястьях (рис. 6).

АЙ ДА СТАРТ!

И от смерча убежал

Продолжается марафон электрика Владивостокского морского торгового порта, поклонника здорового образа жизни 59-летнего Александра Павловича Колесникова, решившего пробежаться от берегов Тихого океана до Москвы. На днях в дальневосточный корпункт «Советского спорта» пришла очередная весточка неутомимого путешественника:

«Это письмо отправляю из забайкальского поселка Могзон. Это значит, что за 70 суток удалось преодолеть 3200 километров. Даже самому не верится: неужели уже треть всего маршрута позади? Всякое было на пути: асфальт и полное бездорожье, железнодорожные шпалы и форсирование рек. А три дня назад попал в настоящий смерч: небо вмиг почернело, налетел штормовой ветер, поднялась пыль до самых облаков, а я оказался в самом центре этой воронки. Наверное, только тяжелый рюкзак со сменой одежды и сухим пайком помог мне устоять на ногах.

Недавно пришлось выбросить уже вторую пару кроссовок, отремонтировать которые было просто невозможно, так как на них лопнули подошвы. Да еще за завтраком сухой коркой случайно выломал один из зубов, но это не самое страшное. Труднее каждое утро, начиная часов с шести (а позже бежать и вовсе невозможно из-за 30-градусной жары), заставлять себя накручивать километр за километром.

Пока отстаю от разработанного еще во Владивостоке графика бега дней на десять, так что в Иркутске буду только 12—15 июня. А где-то в районе Байкала, как вычислил из сообщений здешней прессы, меня скоро должны обогнать ребята на инвалидных колясках, которые едут от Владивостока до Санкт-Петербурга. Я, в свою очередь, нахожусь на «хвосте» у экзотического индийца Сингха, который неспешно движется, толкая перед собой тележку со скарбом из Находки на запад. В общем, не соскучишься...»

Е. КОЗУБ.
(Наш соб. корр. по Дальнему Востоку).

Советский спорт

29 мая 1992 г.
ПЯТНИЦА
№ 69 (13440)
Цена договорная

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

СЭ СПОРТ-ИНФОРМ

Сегодня в колонтитуле - эмблема рекламного агентства «Советского спорта». Завтра — реклама Вашей фирмы.

Объявляем аукцион: самое престижное рекламное место во время самых престижных соревнований — чемпионата Европы по футболу и Олимпиады.

921-75-95.

Т. НАЧАЛО БОРЬБЫ

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

В поисках согласия

МОСКВА. Большое совещание, в котором принимали участие все три руководителя российского спорта — Виталий Смирнов, Шамиль Тарпищев и Василий Мачуга, соответственно глава Олимпийского комитета, советник президента и председатель Комитета по содействию олимпийскому движению в России, состоялось на Лужнецкой набережной в здании бывшего Госкомспорта.

Руководители федераций по видам спорта подтвердили свое желание все-таки быть ближе к Олимпийскому комитету, хотя и намерены остаться в привычном для них здании. Олимпийский комитет также хотел бы вернуться в этот дом на набережной поближе к Лужникам. Что касается разделения сфер влияния, то комитет по содействию должен будет решать проблемы физического воспитания населения, оздоровления, но не имеет желания заниматься туризмом или молодежными проблемами. Суд по всему, стороны, вероятно, придут к согласию. По крайней мере, владелец здания — В. Мачуга обещал «посодействовать» с площадями.

(РИА).

Одни — построят, другие — одесят. А третьи?

Беларусь заключила с Венгерской Республикой соглашение в области физической культуры и спорта. Первый заместитель председателя Госкомспорта Беларуси Николай Зайчиков, совершивший деловую поездку в эту страну, сказал, что у венгров существуют три конкретных направления деятельности — спорт для всех, большой спорт и олимпийское движение, а также детский и школьный спорт. Все эти программы утверждены парламентом, а каждую рабочую группу по направлениям курирует один из членов правительства. При реализации намеченного 40 [illegible] финансирования берет на

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

БАСКЕТБОЛ

МИНСК. Завершились национальные чемпионаты по баскетболу среди женщин и мужчин. Выиграв все проведенные матчи, первенствовали соответственно небезызвестные столичные команды мастеров — «Горизонт» и РТИ, чего и следовало ожидать.

В. ПИСАРЕВ.

ВЫСТУПИЛИ ПО-ХАНСКИ

Блестящую победу одержали воспитанники нашего известного каратиста, экс-чемпиона страны, участника чемпионата мира Виктора Хана, который является президентом московского спортивно-профессионального клуба «Раменки». В финале открытого командного первенства на Кубок «Будо» бойцы «Раменок» выиграли у каратистов клуба «Миг». Юрий Семыкин, Владимир Виндилович, Сергей Мартиневский, Сергей Овинов, Павел Пудинов, Андрей Васильев, обойдя 16 команд, получили первым приз — 25 тысяч рублей. С чем их и поздравляем!

В. ГОЛУБЕВ.

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

Таким орешком, о который чуть не сломали зубы бельгийские профессионалы, оказалась молодежная футбольная команда при клубе [illegible] спорта «Россия». [illegible]

НАЧАЛО БОРЬБЫ

Тренер Виктор Тихонов только что согласился стать послом доброй воли Ташкента в качестве столицы Олимпийских игр 2000 года. Нам предложение в стенах нашей редакции от делегации Ташкента, тольчто вернувшейся из штаб-квартиры Международного олимпийского комитета. На этом снимке Виктор Тихонов и узбекскую делегацию: Улугбека Эштаева, президента Международной интернешнл корпорейшн», ведущего консультанта государственного комитета Узбекистана Баходира Каюмова и первого вице-президента узбекского олимпийского комитета Рустамбиржана Рузиева.

Фото В. Каратаева.

городов-претендентов представляли, как правило, солидные джентльмены, обремененные возрастом и опытом закулисных интриг. Только команда Ташкента отличалась молодостью. Она как бы представляла ту молодую волну политиков и бизнесменов Узбекистана, в среде которой родилась идея выдвижения города в число соискателей олимпийского ранга. Именно эта волна пользуется поддержкой правительства. Наверное, не случайно Улугбек Эштаев на нашей редакционной встрече сказал: «Мы с оптимизмом смотрим в будущее».

[illegible] решит сессия МОК, которая состоится в будущем году в Монако. Однако на какую бы из кандидатур ни пал выбор, Ташкент уже победил.

Обычно на семинарах, подобно тому, что состоялся в Лозанне, начинается отчаянная борьба претендентов. И на сей раз, например, Пекин уже вступил в конфронтацию с Берлином, а генеральный секретарь НОКа Турции Тугай Баятлиоглу высказал мысль, что Олимпиада должна быть в Стамбуле. Ведущий спортивный обозреватель одной из крупнейших немецких газет Ганс Иоахимм Вальтбрелль прокомментировал выдвижение Ташкента в том плане, что оно граничит с мошенничеством, ибо бедность страны, сделавшей заявку на проведение Игр,—«просто не поддается описанию». Пущен, кстати, и слух, будто узбекское руководство предложило МОК вместо 100 тысяч долларов, которые следует внести в марте 1993 года как стартовый взнос, 100 тысяч рублей.

ром ассоциации менеджеров Великобритании. И из Парижа, опять-таки, чтобы поддержать узбекских олимпийцев, на собственном реактивном самолете прилетел Эндрю Гельфи, совладелец крупнейшей нефтегазовой корпорации «Эльфа». Тот самый Гельфи, который выделил часть своего участка в Лозанне под территорию олимпийского музея. Кстати, Гельфи нацелился и на Ташкент. Ходят слухи, что вместе с ним в город прилетит и Жан-Поль Бельмондо.

Это, так сказать, сладкие ягоды. Но есть и горькие. Ведущий спортивный обозреватель одной из крупнейших немецких газет Ганс Иоахимм Вальтбрелль прокомментировал выдвижение Ташкента в том плане, что оно граничит с мошенничеством, ибо бедность страны, сделавшей заявку на проведение Игр,—«просто не поддается описанию». Пущен, кстати, и слух, будто узбекское руководство предложило МОК вместо 100 тысяч долларов, которые следует внести в марте 1993 года как стартовый взнос, 100 тысяч рублей.

МОСКВА. Большое совещание, в котором принимали участие все три руководителя российского спорта — Виталий Смирнов, Шамиль Тарпищев и Василий Мачуга, соответственно глава Олимпийского комитета, советник президента и председатель Комитета по содействию олимпийскому движению в России, состоялось на Лужнецкой набережной в здании бывшего Госкомспорта.

Руководители федераций по видам спорта подтвердили свое желание все-таки быть ближе к Олимпийскому комитету, хотя и намерены остаться в привычном для них здании. Олимпийский комитет также хотел бы вернуться в этот дом на набережной поближе к лужникам. Что касается разделения сфер влияния, то комитет по содействию должен будет решать проблемы физического воспитания населения, оздоровления, но не имеет желания заниматься туризмом или молодежными проблемами. Судя по всему, стороны, вероятно, придут к согласию. По крайней мере, владелец здания — В. Мачуга обещал «посодействовать» с площадями.

(РИА).

Одни — построят, другие — оденут. А третьи?

Беларусь заключила с Венгерской Республикой соглашение в области физической культуры и спорта. Первый заместитель председателя Госкомспорта Беларуси Николай Зайчиков, совершивший деловую поездку в эту страну, сказал, что у венгров существуют три конкретных направления деятельности — спорт для всех, большой спорт и олимпийское движение, а также детский и школьный спорт. Все эти программы утверждены парламентом, а каждую рабочую группу по направлениям курирует один из членов правительства. При реализации намеченного 40 процентов финансирования берет на себя правительство, а 60 — осуществляются за счет местных органов.

Венгрия не единственная страна, с которой у Беларуси налажены деловые отношения. Например, строители из Скрини переоборудуют гостиницу «Спорт», итальянские и испанские фирмы доведут до нужной кондиции фабрики спортивной одежды в Белоозерске и Берестовице.

(БелТА — ТАСС).

Номенклатура не сдается

Скандал в фигурном катании продолжается. 23 мая бывший председатель Федерации фигурного катания СССР Валентин Писеев провел якобы ликвидационную конференцию, которая на самом деле стала перевыборной. Писеев был избран президентом Российской федерации. Абсолютно незаконно, поскольку Российская федерация фигурного катания (президент Сергей Куник) уже существует, в апреле прошлого года она была зарегистрирована в Минюсте РСФСР, а месяц назад ее приняли в Международный союз конькобежцев. Более того, никто из делегатов, присутствовавших на конференции Писеева, не имел мандата от своих организаций на право участия в перевыборной конференции.

Валентин Писеев, впрочем, не сдается, по-прежнему не спешит передать официально узаконенному президиуму федерации России деньги, в том числе и валюту, заработанную фигуристами сборной СССР.

Когда наконец команда Куника сможет приступить к спокойной работе? Кстати, Куника поддерживают такие авторитетные в фигурном катании личности, как Наталья Дубова, Александр Горшков, Андрей Мииенков. И еще — знаменитые спортсмены. На днях мы получили письмо, подписанное олимпийскими чемпионами Натальей Мишкутенок, Артуром Дмитриевым, Виктором Петренко, призерами Олимпийских игр Майей Усовой и Александром Жулиным, призерами чемпионата мира Оксаной Грищук и Евгением Платовым. Они возмущены положением дел с финансами бывшей федерации СССР. А Петренко справедливо настаивает на том, чтобы средства, заработанные им, были незамедлительно направлены в федерацию фигурного катания Украины.

Д. СРЕБНИЦКАЯ.

Довезли до Гиннесса собачки

БАСКЕТБОЛ

МИНСК. Завершились национальные чемпионаты по баскетболу среди женщин и мужчин. Выиграв все проведенные матчи, первенствовали соответственно небезызвестные столичные команды мастеров — «Горизонт» и РТИ, чего и следовало ожидать.

В. ПИСАРЕВ.

ВЫСТУПИЛИ ПО-ХАНСКИ

Блестящую победу одержали воспитанники нашего известного каратиста, экс-чемпиона страны, участника чемпионата мира Виктора Хана, который является президентом московского спортивно-профессионального клуба «Раменки». В финале открытого командного первенства на Кубок «Будо» бойцы «Раменок» выиграли у каратистов клуба «Миг». Юрий Семыкин, Владимир Виндилович, Сергей Мартиневский, Сергей Овинов, Павел Пудиков, Андрей Васильев, обойдя 16 команд, получили первый приз — 25 тысяч рублей. С чем их и поздравляем!

Б. ГОЛУБЕВ.

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

Таким орешком, о который чуть не сломали зубы бельгийские профессионалы, оказалась молодежная футбольная команда при клубе ветеранов спорта «Россия». Выступая в гостях против «Звезд Мехелена» (клуба, с которым у «России» установились прочные и дружеские связи), москвичи вели — 1:0, 2:1, но удержать преимущества все же не смогли. Опыт «профи» взял свое. Усилиями трех игроков сборной Бельгии и шведа Андерсона (игрока сборной Швеции) «Звезды» вырвали победу — 3:2.

Наши футболисты получили хорошую прессу и отменные отзывы специалистов. А кое-кто и выгодные предложения...

Немного отдохнув и вкусив плодов западной цивилизации, молодые россияне перед отъездом обыграли вторую команду «Мехелена» — 1:0.

Ю. ЗАБАДА.

ШАХМАТЫ

МАДРИД. Миролюбиво были настроены лидеры в последнем, девятом, туре проходившего здесь международного турнира шахматистов. Экс-чемпион мира Анатолий Карпов уже в ранге досрочного победителя турнира разделил очко с Леонидом Юдасиным. Владимир Епишин подписал мир с Валерием Саловым, который и отложенную партию предпоследнего тура с перуанцем Хулио Гранда завершил вничью. Венгерская шахматистка Юдит Полгар также согласилась на ничью в партии с испанцем Пабло Сан-Сегундо. А вот сестре Полгар — Жуже не повезло: она проиграла другому испанцу — Альфонсо Ромеро. Хорди Магем (Испания) взял верх над Гранда.

Так выглядит итоговая турнирная таблица: Карпов — 7,5 очка. Юдит Полгар и Епишин — по 5,5, Юдасин, Салов и Ромеро — по 4,5, Жужа Полгар — по 3,5, Сан-Сегундо — по 3.

ставители, как правило, солидные джентльмены, обремененные возрастом и опытом закулисных интриг. Только команда Ташкента отличалась молодостью. Она как бы представляла ту молодую волну политиков и бизнесменов Узбекистана, в среде которой родилась идея выдвижения города в число соискателей олимпийского ранга. Именно эта волна пользуется поддержкой правительства. Наверное, не случайно Улугбек Эштаев на нашей редакционной встрече сказал: «Мы с оптимизмом смотрим в будущее».

Что ж, все решит сессия МОК, которая состоится в будущем году в Монако. Однако на какую бы из кандидатур ни пал выбор, Ташкент уже победил.

Обычно на семинарах, подобно тому, что состоялся в Лозанне, начинается отчаянная борьба претендентов. И на сей раз, например, Пекин уже вступал в конфронтацию с Берлином, а генеральный секретарь НОКа Турции Тугай Баятлы высказал мысль, что Олимпиада 2000 года должна пройти под эгидой политического возрождения Великого шелкового пути. Этот путь символически проходит через Пекин, Ташкент, Стамбул, Милан, Манчестер и никак не касается Сиднея, Бразилиа и Берлина.

Однако вот что здесь характерно. Большинство команд-претендентов дружелюбно похлопывали «олимпийскую сборную Ташкента» по плечу.

Более того, делегации-соперники, наверное, впервые в истории предвыборной олимпийской борьбы договорились об обмене делегациями и организации совместных международных турниров.

Но и это не все. На поддержку Ташкента из Бирмингема — города-побратима прибыла солидная делегация во главе с Ахмадом Тураном, узбеком по национальности, 28-летним генеральным директором, опять-таки, чтобы поддержать узбекских олимпийцев, на собственном реактивном самолете прилетел Эндрю Гельфи, совладелец крупнейшей нефтегазовой корпорации «Эльфа». Тот самый Гельфи, который выделил часть своего участка в Лозанне под территорию олимпийского музея. Кстати, Гельфи нацелился и на Ташкент. Ходят слухи, что вместе с ним в город прилетит и Жан-Поль Бельмондо.

Это, так сказать, сладкие ягоды. Но есть и горькие. Ведущий спортивный обозреватель одной из крупнейших немецких газет Ганс Иоахимм Вальтбрелль прокомментировал выдвижение Ташкента в том плане, что оно граничит с мошенничеством, ибо бедность страны, сделавшей заявку на проведение Игр,—«просто не поддается описанию». Пущен, кстати, и слух, будто узбекское руководство предложило МОК вместо 100 тысяч долларов, которые следует внести в марте 1993 года как стартовый взнос, 100 тысяч рублей.

Ознакомившись со сплетнями, Сабиржан Рузиев, усмехнувшись, сказал: «Мы еще ничего не сделали, а нас уже клюют». Улугбек Эштаев, бизнесмен и главный спонсор, заметил: «Мы расплатимся только долларами и в срок». Бахадир Каюмов выдвинул предложение пригласить немецкого журналиста и редактора издания, где он работает, в Узбекистан, дабы тот на месте мог бы познакомиться с «бедностью» страны, недры которой хранят всю таблицу Менделеева, чьи запасы хлопка, нефти и газа вызывают зависть деловых королей всего мира.

Вот, собственно, и все. Узбекистан готов показать себя миру и ждет на эту встречу с ним с открытым сердцем.

А. КОРШУНОВ,
В. КУДРЯВЦЕВ.

Не сдается

Скандал в фигурном катании продолжается. 23 мая бывший председатель Федерации фигурного катания СССР Валентин Писеев провел якобы ликвидационную конференцию, которая на самом деле стала перевыборной. Писеев был избран президентом Российской федерации. Абсолютно незаконно поскольку Российская федерация фигурного катания (президент Сергей Куник) уже существует, в апреле прошлого года она была зарегистрирована в Минюсте РСФСР, а месяц назад ее приняли в Международный союз конькобежцев. Более того, никто из делегатов, присутствовавших на конференции Писеева, не имел мандата от своих организаций на право участия в перевыборной конференции.

Валентин Писеев, впрочем, не сдается, по-прежнему не спешит передать официально узаконенному президиуму федерации России деньги, в том числе и валюту, заработанную фигуристами сборной СССР.

Когда наконец команда Куника сможет приступить к спокойной работе? Кстати, Куника поддерживают такие авторитетные в фигурном катании личности, как Наталья Дубова, Александр Горшков, Андрей Мииенков. И еще — знаменитые спортсмены. На днях мы получили письмо, подписанное олимпийскими чемпионами Натальей Мишкутенок, Артуром Дмитриевым, Виктором *Петренко, призерами Олимпийских игр Майей* Усовой и *Александром Жулиным*, призерами чемпионата мира Оксаной Грищук и Евгением Платовым. Они возмущены положением дел с финансами бывшей федерации СССР. А Петренко справедливо настаивает на том, чтобы средства, заработанные им, были незамедлительно направлены в Федерацию фигурного катания Украины.

Д. СРЕБНИЦКАЯ.

Доехали до Гиннесса собачки

Далековата Камчатка от Лондона, где находится штаб-квартира Книги рекордов Гиннесса. Но расстояние — не беда, особенно тогда, когда преодолеть его помогают верные и выносливые ездовые собаки. Организаторам гонки на собачьих упряжках под названием «Берингия» проложенной от камчатского села Эссо до чукотского Маркова, удалось-таки добиться регистрации этих соревнований как самых протяженных среди себе подобных на земном шаре. Установленный в прошлом году рекорд трассы равен 1980 километрам. Правда, как выяснилось уже недавно, после завершения «Берингии-92», и это не предел: на сей раз пяти упряжкам (из десяти вышедших на старт) удалось преодолеть уже 2044 км. Впрочем, издатели всемирной Книги рекордов таким поправкам будут только рады.

Е. КОЗУБ.

(Наш корр. по Дальнему Востоку).

ВЛАДИВОСТОК

Все выше, и выше, и выше?

Куплет известной песни про летчиков 30-х годов понадобился нам, чтобы прокомментировать стремительное восхождение к руководящим вершинам известного в прошлом вратаря национальной футбольной сборной, а ныне телевизионного комментатора Владимира Маслаченко. Как мы уже сообщали, недавним Указом Президента России он был назначен одним из руководителей российского спортивного ведомства. А вот последняя информация: Маслаченко избран президентом Российской федерации фристайла, что совершенно справедливо, если вспомнить его вклад в развитие и популяризацию горных лыж в нашем Отечестве.

РЕПОРТАЖ ИЗ СБОРНОЙ

Анатолий Бышовец:

Проблем

Наши футболисты получили хорошую прессу и отменные отзывы специалистов. А кто и выгодные предложения...

Немного отдохнув и вкусив плодов западной цивилизации, молодые россияне перед отъездом обыграли вторую команду «Мехелена» — 1:0.

Ю. ЗАВАДА.

ШАХМАТЫ

МАДРИД. Миролюбиво были настроены лидеры в последнем, девятом, туре проходившего здесь международного турнира шахматистов. Экс-чемпион мира Анатолий Карпов уже в ранге досрочного победителя турнира разделил очно с Леонидом Юдасиным. Владимир Епишин подписал мир с Валерием Саловым, который и отложенную партию предпоследнего тура с перуанцем Хулио Гранда завершил вничью. Венгерская шахматистка Юдит Полгар также согласилась на ничью в партии с испанцем Пабло Сан-Сегундо. А вот сестре Полгар — Жуже не повезло: она проиграла другому испанцу — Альфонсо Ромеро. Хорди Магем (Испания) взял верх над Гранда.

Так выглядит итоговая турнирная таблица: Карпов — 7,5 очка, Юдит Полгар и Епишин — по 5,5, Юдасин, Салов и Ромеро — по 4,5, Жужа Полгар, Сан-Сегундо — по 3,5, Гранда и Магем — по 3.

ФУТБОЛ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
ЖЕНЩИНЫ
Высшая лига

Приводим результаты очередного тура: «Штурм» — «Прометей» — 1:0, «Интерленпром» — «ЦСКА-Трансэкспо» — 0:0, «СИМ-Россия» — «Энергия» — 0:0, «Сибирячка» — «Снежана» — 3:1, «Текстильщик» — «Спартак-Суперросс» — 1:1, «Спартак-Преображение» — «Волжанка» — 0:0, СКИФ—ЦСК ВВС—0:0.

Положение на 29 мая

	И	В	Н	П	М	О
«Спартак-Суперросс»	6	3	3	0	10—1	9
«Текстильщик»	6	2	3	1	12—5	7
«Энергия»	4	2	2	0	6—2	6
«Спартак-Преображение»	4	2	2	0	5—1	6
«Сибирячка»	5	2	2	1	6—4	6
ЦСК ВВС	3	2	1	0	4—3	5
СКИФ	5	2	1	2	4—3	5
«Прометей»	6	2	1	3	5—7	5
«Штурм»	5	1	3	1	3—3	5
«ЦСКА-Трансэкспо»	5	1	3	1	2—2	5
«Волжанка»	3	1	1	1	2—2	3
«Снежана»	5	1	1	3	4—11	3
«СИМ-Россия»	4	0	2	2	4—6	2
«Интерленпром»	5	0	2	3	3—13	2
«Седин-Шисс»	4	0	1	3	2—8	1

БЕЙСБОЛ

Открытый чемпионат России по бейсболу. Игры первого этапа. Москва. «Гиганты АПФ» (Тирасполь) — МГУ «Юность» — 3:10, 9:8. СКА «Лазер» (Балашиха) — 5:3, 12:2. МХТИ «Красные дьяволы» (Москва) — 6:11, 16:6. «Серебряные крылья» (Москва) — [illegible] 24:5, «Твечи Эльф Антей» (Москва) — 14:4, 11:[illegible] МГУ «Юность» — СКА «Лазер» — [illegible] 7:6. МХТИ «Красные [illegible]

Однако вот что здесь характерно. Большинство команд-претендентов дружелюбно поддержали «олимпийскую сборную Ташкента» по плечу.

Более того, делегации-соперники, наверное, впервые в истории предвыборной олимпийской борьбы договорились об обмене делегациями и организации совместных международных турниров.

Но и это не все. На поддержку Ташкента из Бирмингема — города-побратима прибыла солидная делегация во главе с Ахмадом Тураном, узбеком по национальности, 28-летним генеральным директором Каюмов выдвинул предложение пригласить немецкого журналиста и редактора издания, где он работает, в Узбекистан, дабы тот на месте мог бы познакомиться с «бедностью» страны, недры которой хранят всю таблицу Менделеева, чьи запасы хлопка, нефти и газа вызывают зависть деловых королей всего мира.

Вот, собственно, и все. Узбекистан готов показать себя миру и идет на эту встречу с ним с открытым сердцем.

А. КОРШУНОВ,
В. КУДРЯВЦЕВ.

ВЛАДИВОСТОК

старт) удалось п... уже 2044 км. Впрочем, издатели всемирной Книги рекордов таким поправкам будут только рады.

Е. КОЗУБ.
(Наш корр. по Дальнему Востоку).

Все выше, и выше, и выше?

Куплет известной песни про летчиков 30-х годов понадобился нам, чтобы прокомментировать стремительное восхождение к руководящим вершинам известного в прошлом вратаря национальной футбольной сборной, а ныне телевизионного комментатора Владимира Маслаченко. Как мы уже сообщали, недавним Указом Президента России он был назначен одним из руководителей российского спортивного ведомства. А вот последняя информация: Маслаченко избран президентом Российской федерации фристайла, что совершенно справедливо, если вспомнить его вклад в развитие и популяризацию горных лыж в нашем Отечестве.

«Снежана» — 3:1, «Текстильщик» — «Спартак-Суперросс» — 1:1, «Спартак-Преображение» — «Волжанка» — 0:0, СКИФ—ЦСК ВВС—0:0.

Положение на 29 мая

	И	В	Н	П	М	О
«Спартак-Суперросс»	6	3	3	0	10—1	9
«Текстильщик»	6	2	3	1	12—8	7
«Энергия»	4	2	2	0	6—2	6
«Спартак-Преображение»	4	2	2	0	5—1	6
«Сибирячка»	5	2	2	1	6—4	6
ЦСК ВВС	3	2	1	0	4—2	5
СКИФ	5	2	1	2	4—3	5
«Прометей»	6	2	1	3	5—7	5
«Штурм»	5	1	3	1	3—3	5
«ЦСКА Трансэкспо»	5	1	3	1	2—2	5
«Волжачка»	3	1	1	1	2—2	3
«Снежана»	5	1	1	3	4—11	3
«СИМ-Россия»	4	0	2	2	4—6	2
«Интерленпром»	5	0	2	3	3—12	2
«Сединшпес»	4	0	1	3	2—8	1

БЕЙСБОЛ

Открытый чемпионат России по бейсболу. Игры первого этапа. Москва. «Гиганты АПФ» (Тирасполь) — МГУ «Юнона-Лазер» — 3:10, 9:8, СКА-29 (Балашиха) — 5:3, 12:2, МХТИ «Красные дьяволы» (Москва) — 6:11, 16:6, «Серебряные крылья» (Москва) — 32:2, 24:5, «Твелв-Эл-Эй Антей» (Москва) — 14:4, 11:5; МГУ «Юнона-Лазер» — СКА-29 — 5:4, 7:6, МХТИ «Красные дьяволы» — 7:15, 9:5, «Серебряные крылья» — 13:0, 10:14, «Твелв-Эл-Эй Антей» — 13:3, 14:13; СКА-29 — МХТИ «Красные дьяволы» — 4:5, 15:5, «Серебряные крылья» — 12:9, 11:9, «Твелв-Эл-Эй Антей» — 12:10, 13:1; МХТИ «Красные дьяволы» — «Серебряные крылья» — 9:7, 0:10 (за неявку), «Твелв-Эл-Эй Антей» — 15:6, 12:1; «Серебряные крылья» — «Твелв-Эл-Эй Антей» — 7:3, 15:16.

ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША

Положение после первого этапа

	В	П	РИО	О
«Гиганты АПФ»	8	2	132—56	18
МГУ «Юнона-Лазер»	7	3	96—72	17
СКА-29	5	5	82—68	15
МХТИ «Красные дьяволы»	6	3(1)	83—81	15
«Серебряные крылья»	3	7	78—130	13
«Твелв-Эл Эй Антей»	1	9	62—126	11

Игры второго этапа. «Гиганты АПФ» — «Уссурийские тигры» — 10:8, МГУ «Юнона-Лазер» — «Иверия» (Тбилиси) — 15:3, СКА-29 — «Башкирия» (Уфа) — 19:4, «Белые волки» (Красноярск) — «Серебряные крылья» — 8:7, МГУ «Юнона-Лазер» — «Уссурийские тигры» — 10:13, «Башкирия» — «Белые волки» — 8:20, «Иверия» — 4:17, МГУ «Юнона-Лазер» — СКА-29 — СКА-29 — 15:8.

Команда МХТИ «Красные дьяволы» (Москва) решением президиума Всероссийской федерации за участие в чемпионате СНГ не допущена к играм второго этапа первенства.

«СОВЕТСКИЙ СПОРТ» — РИА — ИТАР — ТАСС.

РЕПОРТАЖ ИЗ СБОРНОЙ

Анатолий БЫШОВЕЦ:

Проблем много... Кое-кто не успевает даже присесть

Совсем недавно эти 25 молодых красивых парней жили и играли не только в разных футбольных клубах, но и в разных странах. Сегодня они снова вместе на подмосковной базе в Новогорске. Снова откликнулись на приглашение Анатолия БЫШОВЦА и его помощников.

Кандидаты на поездку в Швецию, на чемпионат Европы по футболу, прилетели в Москву из Англии, Шотландии, Италии и Швейцарии, Португалии и Испании, Израиля и Украины, приехали из московских клубов «Спартак», «Динамо», ЦСКА, из нижегородского «Локомотива»...

— Не знаю, что чувствуют ребята, которые в конце апреля играли в Москве с англичанами, а я очень соскучился по многим из них,— делится первыми впечатлениями Игорь Добровольский, провевший этот год в швейцарском клубе «Серветт».— Ведь в Новогорске я был последний раз год назад, когда готовился к отборочному матчу с Кипром.

Из сауны выходит «итальянец» Игорь Шалимов, игравший вместе с Колыбановым в «Фодже».

— Какое настроение? — переспрашивает.— Конечно же, отличное, какое оно может быть у футболиста, подписавшего контракт с «Интером». Условия лучше, чем в «Фодже», но главное — теперь буду играть в одном из сильнейших клубов не только в Италии, но и в Европе. Бороться не за выживание, как в «Фодже», а за победы в чемпионатах Италии, еврокубках.

Сергей Алейников тоже, как известно, играет в Италии, в «Леччe». Каждый раз руководители этого не самого сильного клуба создают и ему, и тренерам нашей сборной дополнительные трудности. Месяц назад они, скажем, не отпустили Алейникова в Москву на матч со сборной Англии.

— Не хотели отпускать и в этот раз,— добавил Сергей.— «Леччe» находится в опасной зоне, из которой можно будет выбраться только в том случае, если в трех оставшихся матчах наберет не меньше

(Окончание на 3-й стр.)

Я ТОЛЬКО УЧУСЬ

После публикации моего письма на меня обрушился шквал откликов. Меня буквально засыпали вопросами и просьбами рассказать о том, как я занимаюсь или, вернее, живу по системе «Детка». У меня нет ни сил, ни средств, чтобы ответить на все письма, поэтому отвечаю через газету.

С чего начинаю? Встаю в 5 утра, выхожу на улицу, снимаю обувь и стою босиком без головного убора, дышу, как бы вытягивая воздух с неба. Делаю вдох 3 раза, задерживаю дыхание и мысленно прошу на каждом вдохе Учителя: «Дай мне, пожалуйста, здоровье», «здоровье моему мужу, детям и всем людям на земле», «прошу мира, добра, счастья моей планете».

После этого иду в ванную, наливаю ведро холодной воды и лью на голову. Сон, недомогания отлетают сразу. Вытираю только голову и иду на кухню готовить завтрак семье. Когда всех провожу из дома, отправляюсь на стадион: делаю зарядку, бегаю босиком. Начинала с одного круга, когда уставала, переходила на шаг.

Вечером, перед сном опять стою на земле, дышу три раза и прошу Учителя дать здоровья. В ванной обливаюсь холодной водой. Голову обматываю полотенцем, тело не вытираю. Спать ложусь в 22 часа. Ложиться не позднее и вставать в 6 часов утра—тоже важно.

Раз в неделю голодаю. Первые две недели голодала по 24 часа. Трудно, но надо терпеть. В день голодовки себя надо полностью загрузить работой, на улице гулять не менее 3 часов. Потом перешла на 42-часовой голод. Есть уже не хотелось, но без воды становилось плохо Первый раз просто полоскала рот, во второй не выдержала и выпила полстакана воды, но в дальнейшем уже держалась. Предупреждаю: при голодании может кружиться голова, появиться слабость, но вы убедите себя, что из вас в это время выходят яды, шлаки и что после каждого голодания вы станете здоровее, а ради этого надо терпеть.

Последовала совету В. Повитчанина из его письма «Вкусно есть хорошо а голодать лучше». Беру 1 литр теплой кипяченой воды. Сажусь на корточки, выпиваю ее. Согнувшись, животом делаю вдох-выдох 50—70 раз, вызывая рвоту, очищая тем самым желудок. Отдыхаю 1—2 минуты, выпиваю полстакана холодной воды и ложусь отдохнуть, пока все неприятности в теле не прекратятся. После этого тело опять почувствует силу.

Сейчас на «Детку» перешли вместе со мной муж и дочь, и мне стало веселее, потому что суббота и полдня воскресенья мы не толчемся на кухне, а заняты работой.

Выход из голода. В 12 часов дня я делаю себе салат из свежей моркови, заливаю томатным соком и ем с черным хлебом, ем также суп из любой крупы на растительном масле, кашу гречневую или овсяную. Вечером ем, что хочется. Не переедать — это единственное и главное условие.

В моем питании в основном преобладает вегетарианская пища. Заметила, что и муж, и дочь стали есть, как я.

Чувствую, что после каждой голодовки организм меняется. В теле по капле прибавляется силы, радостно душе, появляется желание как можно больше сделать полезных дел.

Почаще: не надо переутомляться. Если устали, сходите в магазин, прогуляйтесь. Если есть велосипед то для собственного удовольствия прокатитесь на нем километров десять.

Постарайтесь преодолеть лень, страх, будьте терпимее к окружающим, не ссорьтесь ни с кем, будьте добрыми и милосердными.

Вот мои советы. Но ведь и я только учусь. Хотя уже пришло желание жить.

Обращаюсь ко всем, кто полностью вылечился по системе Учителя: пишите в газету и вы поможете другим людям поверить в себя и исцелиться без лекарств, познать счастье быть здоровым.

Н. МОСКАЛЕНКО.
КИЕВСКАЯ обл.

КЛУБ БЕЛЫХ ВОРОН

Вам подписчик уже много лет. Странички «ЗОЖ» и «ВВ» всегда были самыми читаемыми.

Может, кто-то сможет помочь и нам. Ребенок 7 лет страдает заиканием.

Невропатологи, психиатры не могут помочь. Страничка «ЗОЖ» вселяет надежду.

Адрес: 660069, г. Красноярск, ул. Московская, д. 8, кв. 38. Барановой Тамаре Сергеевне.

Врач, 29 лет. Жена преподает музыку. Ей 24 года. Есть ребенок. Согласны выехать на необжитое место где-нибудь в чистом уголке России.

Адрес: 430031, г. Саранск, ул. Готувская, д. 41, кв. 55. Захаровым.

У моего шестилетнего сына сахарный диабет, и хотя врачи говорят, что болезнь неизлечима, не хочется в это верить.

Адрес: 202400, Эстония, г. Тарту, Мыйзавахе, д. 7, кв. 34. Головко Е. Н.

ОТЗОВИТЕСЬ!

«Советский спорт» выписываю много лет и всегда с нетерпением жду в выпусках «ЗОЖ» что-нибудь нового, необычного и полезного для укрепления здоровья. Мне 45. Занимаюсь бегом, плаванием, зимой хожу на лыжах, делаю физзарядку, круглогодично закаливаюсь по вашим советам. Плохо

100 лет — не предел

Лет семь назад я написал Впрочем, понимаю: людям лично, от 6 до 10 — хорошо,

«Советский спорт» выписываю много лет и всегда с нетерпением жду в выпусках «ЗОЖ» что-нибудь нового, необычного и полезного для укрепления здоровья.

Мне 45. Занимаюсь бегом, плаванием, зимой хожу на лыжах, делаю физзарядку, круглогодично закаливаюсь по вашим советам. Плохо то, что нет единомышленников. У всех заботы, хлопоты по хозяйству на первом месте, а уделить своему здоровью немного времени не хотят.

Очень люблю природу в любое время года. Общение с ней поднимает настроение.

Пишите.

Адрес: 140117, Московская обл., г. Раменское, п. Дубовая Роща, ул. Спортивная, д. 4, кв. 28. Вдовичной С. И.

Вот уже 3 месяца я прикована к постели. Мне ставили различные диагнозы. Последним был нарушение спинального кровообращения и рассеянный энцефаломиелит.

Может, кто-то знает народные методы лечения и подскажет, что нужно делать.

Мне 33 года. У меня 10-летняя дочь. Иногда дохожу до отчаяния. Прошу: помогите мне.

Адрес: 344039, г. Ростов-на-Дону, ул. Курганная, д. 56/1. Дюминой Валентине Павловне.

У моей мамы болят руки. После того как ее ударило током, образовалась экзема. Может быть, кто-то знает, как вылечить ее?

[illegible] ст-ца Каменновская, д. 216, кв. 6. Анисимовой Тане.

У моей дочки 7 лет увеличивается лимфатический узел на шее. Часто болеет. Узел разрастается. Что делать?

В свою очередь, предлагаю два рецепта. Для сведения бородавок: каждое утро смазывайте их капельками с запотевшего стекла окна. И от заикания: маме следует ласково беседовать с ребенком о чем-нибудь по ночам, когда он крепко спит.

Адрес: 140150, Московская обл., Раменский р-н, п. Быково, ул. Чкалова, д. 4, кв. 24. Власовой Т. А.

У меня немеет правая ру[illegible] болят ступни ног. Бо[illegible] прогрессирует.

[illegible]

Спать ложусь в 22 часа. Ложиться не позднее и вставать в 6 часов утра—тоже важно.

Выход из голода. В 12 часов дня я делаю себе салат из свеклы не толчемся на кухне, а заняты работой.

Н. МОСКАЛЕНКО.
КИЕВСКАЯ обл.

100 лет — не предел

Лет семь назад я написал в «Советский спорт». Тогда я был убежден, что если жить нормальной жизнью, то можно дотянуть до 100 лет. Теперь взгляды мои изменились. Я поставил перед собой новую цель — 120. Сомневаетесь? А я нет. И тому есть причины.

Мне 54 года. Я пробегаю 3 км за 11.27 — так я не бегал даже 30 лет назад, когда был в пике своей спортивной формы. Жим лежа — 102,5 кг. 30 лет назад было 90. И все это при том, что и бег, и атлетическая гимнастика для меня не самоцель, а просто радость бытия от ощущения собственного здоровья, мышечной силы.

Как-то не по себе становится, когда слышу вокруг разговоры о ценах, еде, одежде. Впрочем, понимаю: людям трудно, не сужу их. Но подумайте сами, посмотрите вокруг: сколько полных людей! Даже от «голода» не похудели.

Мне понадобилось какое-то время, чтобы выработать безразличие к еде, и примером в этом для меня всегда были спартанцы. Я стал непритязательным к еде, и за один прием пищи мне достаточно 300 г продукта, то есть столько, сколько умещается на ладони.

Работаю с детьми — воспитатель в СПТУ. Каждое утро проверяю их пульс по тесту Ревью: пульс лежа плюс после 30 приседаний за 39 сек. плюс после минуты отдыха, минус 200. Все разделить на 10. Результаты от 0 до 5 — отлично, от 6 до 10 — хорошо, от 11 до 15 — удовлетворительно, от 16 до 20 — плохо. Более 20 — человек болен.

В течение многих лет наблюдаю, что здоровье молодежи постоянно ослабевает. Ни воли, ни трудолюбия, ни умения общаться с природой и восхищаться жизнью — а она прекрасна в любых своих проявлениях — у молодых нет. У большинства, по крайней мере. Вот и хотел бы к ним обратиться. Мир бесконечен и прекрасен. Радуйтесь, что вы его кровинки, частицы, что хорошим настроением и оптимизмом вы радуете окружающих и вам тепло и уютно с ними и им с вами.

Адрес: 488999, Талды-Курган, м-н «Желтысу», д. 32, кв. 36. Выборову Юрию.

ЙОГА — ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ

Давно заинтересовался заседаниями клуба «БВ», но покупал газету в киоске и не знал, что эти заседания постоянны. Читать читаю, но хотел бы с «белыми воронами» переписываться, [illegible] их друзей. Некоторые ответили на мои письма, но на этом знакомство закончилось.

Заниматься спортом раньше мешали очки. Боялся их разбить, да и врачи запрещали. Ребята смеялись надо мной, и у меня развился комплекс неполноценности. Чувствовал себя неловко.

Шли годы. Я оставался без друзей. Всех тянуло к курению и выпивке, к танцам и шатаниям с гитарой по улицам. А меня интересовали книги. Я стал несовременным для своих сверстников.

Выход для души нашел в учениях йогов, где все внимание уделяется духовной жизни человека. Я много почерпнул в учении йогов, но кое-что непонятно. И опять пришел к выводу, что без надежных друзей даже с йогой плохо. Надоели унылые дни. Хочется жить и радоваться, но не получается. И ведь йоги учат, что человек создан для общения, для жизни среди людей. Одиночество должно сопровождать его изредка, чтобы он мог осмыслить прожитый этап.

Мне 27. По утрам делаю гимнастику, иногда обливаюсь водой. Но дальше этого дело не идет. Друзья, отзовитесь. Я пока еще не Робинзон Крузо.

Адрес: 403300, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Обороны, д. 120, кв. 40. Губернаторову Алексею Андреевичу.

АХ, ТЫКВА, ОБЪЕДЕНЬЕ

Тыква [illegible] мало кто знает, насколько ее семена полезны. Их извлекают из зрелых плодов, очищают от мякоти и сушат на воздухе. Они обладают противоглистными свойствами. Семена тыквы безвредны и рекомендуются детям до 3 лет, беременным и кормящим женщинам, ослабленным пожилым людям.

Используют высушенные семена, очищенные от твердой оболочки, обязательно с тонкой внутренней серо-зеленоватой кожицей. Семена растирают до кашицы и смешивают с медом или вареньем. Смесь принимают натощак, лежа в постели и небольшими порциями.

Адрес: 277042, г. Кишинев, б-р Мирчи Старого, д. 17, кв. 19. Ивасюку В. Д.

...неловко.

Шли годы. Я оставался без друзей. Всех тянуло к курению и выпивке, к танцам и шатаниям с гитарой по улицам. А меня интересовали книги. Я стал несовременным для своих сверстников.

Выход для души нашел в учениях йогов, где все внимание уделяется духовной жизни человека. Я много почерпнул в учении йогов, но кое-что непонятно. И опять пришел к выводу, что без надежных друзей даже с йогой плохо. Надоели унылые дни. Хочется жить и радоваться, но не получается. И ведь йоги учат, что человек создан для общения, для жизни среди людей. Одиночество должно сопровождать его изредка, чтобы он мог осмыслить прожитый этап.

Мне 27. По утрам делаю гимнастику, иногда обливаюсь водой. Но дальше этого дело не идет. Друзья, отзовитесь. Я пока еще не Робинзон Крузо.

Адрес: 403300, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Обороны, д. 120, кв. 40. Губернаторову Алексею Андреевичу.

...мена, очищенные от тве... оболочки, обязательно с ...ренней серо-зеленоватой ...цей. Семена растирают до ка...шицы и смешивают с медом или вареньем. Смесь принимают натощак, лежа в постели и небольшими порциями.

Адрес: 277042, г. Кишинев, б-р Мирчи Старого, д. 17, кв. 19. Ивасюку В. Д.

Адрес: 140150, Московская обл., Раменский р-н, п. Быково, ул. Чкалова, д. 4, кв. 24. Власовой Т. А.

У меня немеет правая рука, болят ступни ног. Боль... прогрессирует.

Подскажите, как приостановить болезнь.

Адрес: **309600, Белгородская обл., г. Н. Оскол, ул. Лермонтова, д. 36. Веретовой Н. И.**

РЕЦЕПТ С ЯНТАРЕМ

Хочу поделиться рецептом лечения щитовидной железы. Его я услышала от добрых людей. Он абсолютно безопасен.

Возьмите большую низку янтарных бус, обязательно природных, а не шлифованных, то есть неправильной формы. Разделите нитку пополам, сделайте две. Одну носите 30 дней, затем снимите и закопайте в землю, а вторую наденьте и носите тоже 30 дней. Потом ее закапываете и выкапываете первую. Передевайте нитки до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

Попробуйте. Может, этот способ лечения поможет кому-нибудь вылечиться.

В. СТАРОДУБЦЕВА.
ЖИТОМИР.

Медленно, но верно

13 ноября прошлого года в клубе «Белых ворон» было опубликовано мое письмо о лечении хронического ревматоидного полиартрита. Я получил большое количество откл... Прошло полгода, но они продолжают идти. Поэтому отве... через газету.

Лечение хронического ревматоидного полиартрита требует длительного периода. 11 месяцев — то время, за которое происходит обновление клеток во всех тканях организма, кроме костных. Мой принцип: природа лечит медленно, но верно.

Абсолютный чемпион в борьбе с различными ревматизмами (а их свыше 200 видов) трава борец — так называют ее в русской народной медицине. Научное название — аконит. Итак, лечение ревматоидного полиартрита.

100 г корня борца положить в литровую банку медицинского спирта, разведенного до 60 градусов. Настоять в теплом месте трое суток. Когда настойка приобретет цвет ... чая, она готова.

Одну чайную ложку настойки втереть досуха в больной сустав и забинтовать. Поверх бинта обернуть чистошерстяной ...

Необходимо помнить: это лекарство — сильный яд, поэтому ... же после втирания настойки надо обязательно вымыть ... с мылом и щеткой.

Через 5 минут после втира... ния появляется жжение, сильное сердцебиение. Через 3 часа боли начинают уменьшаться, через 6 часов прекращаются.

Для лечения болезни в тяжелой форме требуется 5 недель.

Процедура производится на ночь. Утром снимите повязку, ... водой, прикройте на 2 часа чем-то теплым, предохраняя от ...

Ввиду большой нагрузки на сердце, настойку втирайте поочередно: сегодня — в одно место, а на следующую ночь — в другое. Если что-то не получается, пишите, отвечу.

Адрес: 660069, Красноярск, ул. Мичурина, д. 27, кв. 77. Тасейко В. Г.

Просто красный перец

Во втором номере журнала «Земля сибирская, дальневосточная» за 1992 год напечатан интересный рецепт борьбы с пяточными шпорами. Поскольку этот журнал читают немногие, напечатайте, пожалуйста, этот рецепт. Может быть, кому-нибудь он поможет.

Пяточные шпоры быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку посыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним весь день. Уже после первого дня отмечается заметное облегчение, а через неделю — полторы люди вообще забывают о болях.

Прошу помочь советом тех, кто знает народные методы лечения эндокринных нарушений у женщин.

Адрес: 693013, Южно-Сахалинск, отделение связи № 13. До востребования, предъявителю паспорта II-ФС, № 727622.

От Вероники

Прочитала в одном из заседаний клуба статью «Аи-яй-яй, гражданка Соловьева». Не уважаю людей, которые пытаются зарабатывать на страданиях других, особенно когда люди просят поделиться рецептами от болезней. Поэтому и решила поделиться некоторыми.

От кашля, коклюша, бронхита. 0,5 кг измельченного ... 50 г меда, 400 г сахара, 1 литр воды варить 3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

От рака матки. 370 г алоэ измельчить в мясорубке (возраст алоэ 3—5 лет, до среза ... поливать 7 дней), добавить 640 г майского меда и 635 г ... трехлетнего вина ... настойки, разбавленного 20 г облепихового масла. Затем поставить в темное место на 4 дня. Первые пять дней принимать по одной чайной ложке, ... по одной столовой ложке 3 раза в день за час до ... Срок лечения 4 недели.

Эта смесь в указанной дозировке лечит также туберкулез, язву желудка, бронхит, хроническую ангину.

Рецепт от глаукомы. В мае собрать крапиву и ландыши. На стакан воды применяют полстакана майской крапивы и 1 чайную ложку ландышей. Все это смешать, дать настояться 8—9 часов в темном месте, добавить 1/2 чайной ложки питьевой соды. Полученной массой делать примочки.

Если слезятся глаза, помогают примочки отвара пшеничной крупы, сваренной без соли. Промывать глаза надо за 30—40 минут до сна.

Женские болезни и заболевания мочевого пузыря лечат чаем из березовой коры, собранной в марте.

Малокровие можно излечить, если пить по 1/2 стакана свежего отвара риса без соли. Пить за один час до еды.

При сахарном диабете помогает настойка из трав (собранных в мае): полстакана свежих ольховых листьев, 1 столовую ложку крапивы, две столовые ложки лебеды в одном стакане воды. Дать настойке настояться в течение 4—5 часов, добавить щепотку соли и пить по 1 столовой ложке два раза в день — утром за час до еды и вечером перед сном.

Камни в почках исчезают, если регулярно пить по 1 столовой ложке после еды следующий настой: на 1 стакан воды 1/2 стакана измельченной ольховой коры, 1/2 столовой ложки меда, 1/2 столовой ложки измельченной коры ивы. Все смешать, прокипятить 10—15 минут, добавить 1—2 чайные ложки соды.

Ревматизм можно излечить ... Растирание больных мест следующим составом: 1/2 стакана лепестков красного георгина, 1 столовая ложка красной гвоздики, 1 столовая ложка ольховой коры. Все это смешать в 1 стакане воды, добавить 1 чайную ложку соды и дать постоять на свету в холодном месте 10—12 часов. Кору и цветы собирать в сентябре.

ВЕРОНИКА А. КОВЫЛКИН.

СПАСИБО, ПОМОГЛИ

Мне 36 лет. Считаю себя членом вашего клуба.

В 25 лет заболела — нарушение функций органов пищеварения. Неоднократно обращалась в больницу, но улучшения были временные. Решила заняться собой сама. Изучила нетрадиционные методы лечения. Прочитала П. Брэгга «Чудо голодания», а ... Диетологов. Изучила «Детку». Стала вести здоровый образ жизни, перешла на ... но-растительную пищу.

По утрам ... и делаю ... ...дку на свежем воздухе, ... ливаюсь холодной водой, ... несколько минут ... в холодную погоду. ... ботать в огороде, в саду. ... ши употребляю только со ... его огорода. Один раз в неделю голодаю по 24 часа.

Считаю себя вполне здоровой. Сохранила стройную фигуру, выгляжу моложе ... Хотела бы найти друга ... белых ворон».

Адрес: 692423, Приморский край, пос. Ковалерово, До... требования. Пенсионер Ни... Павловне.

26
августа 1992 г.
СРЕДА
№ 121 (13492)
Цена договорная

20 ИЮЛЯ 1924 г.

работников аэрофлота не действовали, и тогда команда решилась на крайний шаг — прорваться в самолет силой, заняв свои законные, указанные в билетах места. Однако этот жест отчаяния был сочтен авиапортовцами чуть ли не террористической вылазкой: на подмогу им, нарушившим свои же ведомственные законы, бросился целый отряд вооруженных и не скупящихся на болевые приемы омоновцев. В результате остаться не по своей вине на земле «гостеприимного» Приморья «Локомотив» понес значительные финансовые потери, возмещение которых намерен требовать с аэрофлота через суд.

...Обе стороны, как видим, считают себя абсолютно правыми и взывают к суду. Что ж, если таковой все же состоится, мы расскажем о нем и тогда окончательно расставим акценты во всей этой почти детективной истории. А пока можно рассказать, чем же окончилось дело для «Локомотива», так неожиданно застрявшего за 9 тысяч километров от дома.

На следующее утро руководство команды обратилось к работникам Приморского территориального агентства воздушных сообщений с просьбой перекомпостировать им билеты на ближайший московский рейс. Но те, уже наслышанные о ночном событии, ответили непреклонно: «Пока мы здесь, «Локомотив» больше летать не будет!». Пришлось спортсменам, не солоно хлебавши, отправиться к «родственникам» — работникам Дальневосточной железной дороги. На их счастье, начальник Владивостокского железнодорожного узла В. Крохалев оказался страстным футбольным болельщиком и, несмотря на отсутствие [illegible] билетов, не[illegible] дал [illegible]

«Аэрофлот»,

СТУЧАТ ТЕЛЕТАЙПЫ

ТЕННИС

В понедельник на турнире «Вольво» в Нью-Хейвене, где призовой фонд равнялся 1,4 миллиона долларов, в финале швед Стефан Эдберг, «посеянный» там вторым, обыграл американца Мэйлиэла Уошингтона, «посеянного» восьмым, — 7:6 (7:4), 6:1.

После этой победы всегда сдержанный швед вдруг разошелся и гротился выиграть открытый чемпионат США «Флашинг Медоу». Репортер спросил его: «Я еще не играю так хорошо, как могу, но моя игра идет как бы по спирали — становясь все лучше и лучше», — сказал он, обыграв в полуфинале Ивана Лендла. «Я всегда уверен в себе, иду вперед. У меня хорошая подача. И я стою на расплачусь со [illegible] Карлосом Систасом Стефан после того, как обыграл финалиста открытого чемпионата Франции Петра Корду еще в четвертьфинале в Нью-Хейвене.

КОММЕНТ (штат Нью-Йорк). Александр Волков успешно стартовал в проходящем здесь международном теннисном турнире с призовым фондом 250 тысяч долларов. В первом круге он выиграл у олимпийского чемпиона Барселоны Марка Росс — 6:4, 6:4.

САН-ДИЕГО (штат Калифорния). В первом круге проходящего здесь международного теннисного турнира с призовым фондом 225 тысяч долларов Ирина Спирлеа (Румыния) победила Наташу Звереву (СНГ) — 6:4, 6:4.

ШТУТГАРТ (штат Нью-Йорк). Евгения Медведева не удержалась [illegible] родном теннисном турнире с призовым фондом [illegible] долларов в этом черноземном городе. В первом круге она проиграла французской теннисистке Флоренсии Лабат — 4:6, 4:6.

В мужском турнире Евгений Кафельников в первом круге проиграл немцу Хенеру Сиеду — 4:6, 4:6.

ПАРИЖ. Американский теннисист Джим Курье по-прежнему занимает первую позицию в профессиональном теннисе профессионалов (АТП), хотя идущий за ним на втором месте швед Стефан Эдберг значительно сократил отставание от него. Об этом сообщает распространенный здесь список сильнейших теннисистов мира.

Следующие места в десятке сильнейших по положению на 25 августа занимают:

3. Пит Сампрас (США), 4. Майкл Чанг (США), 5. Горан Иванишевич (Хорватия) 6. Петр Корда (ЧСФР) 7. Борис Беккер (Германия), 8. Андре Агасси (США), 9. Иван Лендл (США) 10. Карлос Коста (Испания) 11. Михаэль Штих (Германия) 12. Уэйн Ферреира (ЮАР) 13. Ги Форже (Франция), 14. Маливи Уошингтон (США), 15. Ричард Крайчек (Голландия), 16. Аарон Крикштайн (США), 17. Томас Мутер (Австрия), 18. Джон Макинрой (США), 19. Серхи Бругера (Испания), 20. Александр Волков, ...30. Андрей Чесноков,

Из Майами получена последняя классификация женщин-теннисисток. Сообщаем десятку лучших на 24 августа.

1. Моника Селеш (Югославия), 2. Штеффи Граф (Германия), 3. Мартина Навратилова (США), 4. Габриэла Сабатини (Аргентина), 5. Аранта Санчес-Викарио (Испания), 6. Дженнифер Каприати (США), 7. Мэри Джо Фернандес (США), 8. Кончита Мартинес (Испания), 9. Мануэла Малеева-Франьер (Швейцария), 10. Яна Новотна (Чехословакия).

Компьютер также подсчитал и количество очков, набранных ведущими теннисистками мира к 24 августа.

1. Селеш 4235, 2. Сабатини 3965, 3. Граф 3950, 4. Санчес-Викарио 2985, 5. М. Д. Фернандес [illegible] 1886, 8. Мартинес 1644, 9. Лорн Франсиса (США) 1444, 10. Зина Гаррисон (США) 1117.

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

ПОКА ПАРЛАМЕНТ НА КАНИКУЛАХ

В минувшие воскресенье в Волгограде завершился [illegible] ственных игроков Кубка «Возрождения России» Анатолию Карпову за первое место в международном шахматном фестивале, приключенном под девизом «[illegible]». Второе место занял Борис Гулько, третье у Александра Иванова (за сумму [illegible] очков). Направление призера провел председатель оргкомитета соревнований Руслан Хабриев.

Это был 8-й турнир, который я выиграл, сказал после награждения [illegible] Карпов. — Здесь я не потерял ни одного очка.

И ТАЛЬ СКАЗАЛ: ЕГОРИ НЕ ПОДВЕДИ!

В Москве в Парламентском центре на Цветном бульваре в рамках международного шахматного фестиваля «Возрождение России» стартовал Мемориал Таля. В нем принимают участие 60 шахматистов из Армении, Беларуси, Грузии, Казахстана, Латвии, Польши, России, США, Турции, Украины и Франции, среди них 29 гроссмейстеров. Призовой фонд — 6000 долларов. Турнир проводится по швейцарской системе в 9 туров. Регламент соревнований очень напряженный: играют без доигрывания, контроль 2 часа на 40 ходов и [illegible] на оставшуюся партию. Турнир должен закончиться 1 сентября, поэтому выходных в регламенте также не предусмотрено.

С. РЕГЕНТОВА.

«НАНК» ЗАТЕЯЛ РАЗВОД С КАТРИН

Американская фирма по производству спортивных товаров «Нанк» расторгла контракт, подписанный с Катрин Краббе и Грит Брюер, после того как те были уличены в употреблении допинга.

...ерно, если бы эта мо... команда носила, ска... ...звание «Аэрофлот», ...ость бы она перед выле... ...том в такой ситуации?

Е. КОЗУБ.
(Наш корр.).
ВЛАДИВОСТОК.

...РАЛО
...АМО»

...АМО» (КИЕВ) —0:1.

...Бородкин, Смольяников, Ко...тюк, Ковардаев, Савченко. По...ле перерыва играли также: у ...иевлян — В. Мороз, Ю. Мо...роз, Беца, Волотек, Шкапенко, ...лексаненков; у москвичей — ...аврилин, Касумов, Деркач, Ка...нтвинцев, Спандерашвили, ... Кирьяков.

Тем не менее игра в целом ...олучилась живой, чему во ...ногом способствовал неофи...циальный характер матча. ...динственный мяч киевлянин ...еца забил за восемь минут до ...инального свистка.

То, что в матче основных ...ставов зрители увидели толь...о один гол, сполна компенси...овали ветераны, которые в ...ерерыве продемонстрировали ...ение реализовывать пеналь... И в этом споре со счетом ... 2 победили гости, у которых ...вупречно пробили 11 метро... ...ле Сабо, Бессонов Воинов ...олотов. У хозяев не промах...лись Гусаров и Козлов

В перерыве состоялась при...ная церемония. Президент ...осковского акционерного об...ества «Динамо» В. Сысоев и ...енеральный директор Н. Тол...ых вручили 30 московским ...инамовцам-ветеранам и трем ...емьям умерших футболистов ...менные акции своего общест...а. Не остались без наград и ...лучшие игроки матча. Спонсо...ы киевского и московского «Динамо» вручили Ковальцу, ...емьяненко, Касумову и Клей...енову ценные подарки.

Г. ЛАРЧИКОВ.

...АЛЕЛИ

...грубой, что заставило арбитра ...миратов Али Бусаима вынести ...гостям и еще троих удалить ... на 46-й минуте после того, ... получил предупреждение на ... то, что пытался оспорить

..., Батистута не использо... ...о отличную возмож... ...аслужил бурные аплоди... ...х матча, когда нанес ...мяч прошел в санти...

...гвардейцы итальянско... ...день у сборной

...ТАСС).

...Четыре олимпийских чемпиона Барселоны включила Европейская легкоатлетическая ассоциация (ЕАА) в состав своей сборной, которая с 25 по 27 сентября в Гаване примет участие в финальных соревнованиях за Кубок мира. Цвета континента будут защищать в кубинской столице Мари Жозе Перек (Франция, бег на 400 м), Фермин Качо (Испания, бег на 1500 м), Ромас Убартас (Литва, метание диска), Ян Железный (ЧСФР, метание копья).

В состязаниях по тройному прыжку на старт выйдет в форме сборной «Старого Света» Марис Бружикс из Латвии.

В соревнованиях отдельной командой примут участие и легкоатлеты из стран СНГ.

БРАТИСЛАВА. Легкоатлеты России уверенно победили в международной встрече в метательных дисциплинах, которая состоялась в словацком городе Нитре. Их соперниками были спортсмены Венгрии, Польши, ЧСФР, Румынии, Греции, Испании.

Среди мужчин дальше всех — на отметку 76 метров — послал молот Кирмасов. Шевчук с результатом 80.58 м, выиграл соревнования копьеметателей. Николаев толкнул ядро на 20.41 м.

У женщин с хорошим результатом 65.58 м, в метании диска победила Бурова. Пелешенко заняла первое место в секторе для толкания ядра.

КИЕВ. Тысячи киевлян и гостей столицы Украины стали сегодня свидетелями увлекательных спортивных соревнований — первого киевского полумарафона, посвященного Дню независимости Украины. С площади Независимости взяли старт 250 спортсменов из Украины, Беларуси, Литвы, Молдовы, России. Среди них 12 мастеров спорта международного класса, 41 мастер спорта. Атлеты соревновались на двух дистанциях — 21 километр 097 метров и 10,5 километра, их маршрут проходил вдоль центральной улицы Киева — Крещатика.

В результате острого соперничества у мужчин со временем 1 час 06,36 секунды первенствовал Николай Табак из Винницы. У женщин победила Татьяна Джабраилова из Симферополя (1.13,41).

Кроме стартов марафонцев-профессионалов проводились также соревнования среди любителей в возрастных категориях 40, 50 и 60 лет и выше. Хотя 78-летнего киевлянина Михаила Федоровича Хоменко среди призеров не было, однако та настойчивость, с которой он боролся за победу, вызвала настоящее уважение и добрую зависть.

А особой популярностью у тех, кто наблюдал за киевским полумарафоном, пользовались соревнования среди спортсменов-инвалидов на колясках. И в самом деле, невозможно было не аплодировать этим энергичным, улыбчивым, спортивным людям, которые победили обстоятельства, победили себя и несмотря ни на что научились по-настоящему любить жизнь. Лучшим же в этом виде программы на дистанции 21 километр 097 метров был москвич Александр Силкин.

«Советский спорт» —
РИА — ИТАР — ТАСС.

...ВОДНОЕ ПОЛО

ТАШКЕНТ. В столице Узбекистана прошли соревнования среди женских ватерпольных команд на Кубок Востока. Турнир, в котором приняли участие шесть коллективов, организовала Ассоциация женского водного поло, входящая в межреспубликанское спортивное общество «Спартак».

Победителем розыгрыша Кубка стал прошлогодний чемпион страны джамбульский «Химик», на втором месте «Кайрат» (Алма-Ата), на третьем — «Уртак» (Ташкент).

Н. ОЗЕРОВ.

...ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

...Компьютер также подсчитал и количество очков, набранных ведущими теннисистками мира к 24 августа.

1. Селеш — 4235, 2. Сабатини — 3395, 3. Граф — 3050, 4. Санчес-Викарио — 2985, 5. М. Д. Фернандес (США) — 2205, 6. Мэри Джо Фернандес (США) — 1995, 7. Кончита Мартинес (Испания) — 1144, 8. Мануэла Малеева-Френсер (США) — 1144, 9. Лори Макнил (США) — 1117, 10. Зина Гаррисон (США) — 1051.

...Американская фирма по производству спортивных товаров «Нанк» растерла контракт, подписанный с Катрин Краббе и Грит Бройер, после того как те были уличены в употреблении допинга.

Клаус Лихт, отвечающий за проведение состязаний в зале и на открытом воздухе в клубе Нойбранденбурга, за которым те выступают, сказал: «Сроки контрактов, подписанных чемпионками мира и Европы с фирмой «Найк» в апреле 1990 го... должны были истечь к концу сентября 1992 года. Однако ... будет ... прошла задолго до их окончания».

Лихт заявил, что решается только индивидуальных контрактов с конкретными легкоатлетками, в то время как договор о сотрудничестве между фирмой и клубом остается в силе до конца срока. Что же касается расторжения контрактов с Краббе и Бройер, то это, как сообщил «Найк», «...ет ...ет».

Катрин Краббе — чемпионка мира в беге на 100 и 200 м, признала, что ее «карьера с допингом» в июле, когда допинг-... у нее обнаружили впервые, ... спортсменки ... до ... результат и у ее одноклубницы Грит Бройер, чемпионки Европы в беге на 400 м.

Проведенная в клубе Биологическая ... в беге подтвердила ... же препаратов ... спортсменки фирма ... ...

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

БЕГ, БЕГ, БЕГ—

ИЗВЕСТНО, Администрация КЛБ всегда ной. Вот почему она посадила ученых, касова именно за «круглый стол», полагая жая, обсудить проблемы оздоровительного приобщить к этому бегу широкие массы.

То есть массы уже бегают, но недостато сте с тем, пока наши граждане ударно тру наблюдают футбольные и хоккейные бата но и тихо подкрадывается. Атеросклероз обкладывают, как зверя в берлоге, беру о творчестве, о перевыполнении плановых кать ему какого-нибудь телепата. И высо гетерианском столе — об орешках и раз и знакомых, в себя, как йог, надолго за расплескать драгоценный сосуд своего здор

Не там ищем, граждане. Не там! Хоро ная порция бега, холодная — да что ме вот он, ваш телепат, чудак с биополем... П ые—представители КЛБ московского Д ук БССР, доктор биологических наук Н. И сор, заместитель директора НИИ общей и Змановский, доктор медицинских наук, п химии ЦНИИ гематологии и переливания сотрудник, кандидат медицинских наук тканевой терапии имени В. П. Филатова наук В. С. Шустиков, доктор медицинск В. Г. Черкасов, доктор технических наук, сор Л. А. Смирнов, кандидат экономическ

Хотя стол был «круглым», обсуждение по

старалась обходить ос
сте с ними писател
сте, сообща, дружно
но и самую главную

Широкие. Не десятки
тся, отдыхают в кресла
гиподинамия по-пласт
несимпатичные спут
йски. И человек, уже
ний. Он думает о то
дает у «сведущих людей
семечках. Уходит вдру
в вычурной позе, оп

0-минутная зарядка, от
ться — ледяная вода,
ду и собрались за «кругл
ных: член-корреспонде
ичин, доктор медицинс
огической психологии А
ессор, заведующий ла
ови Н. А. Федоров, с
ского института глаз
. Н. Гончаренко, канди
наук Л. М. Сухарев
реат Государственной
наук Е. А. Жукова и

лось довольно остр

Член-корреспондент Академии ук БССР Н. И. ДРИНЧИН:

Нет момента, когда начинать

Кандидат философских наук В. С. ШУСТИКОВ:

Каждый ответствен за собственное здоровье

Профессор Н. А. ФЕДОРОВ:

Вы взгляните на мир другими глазами

Не секрет: никогда еще экологическая проблема не волновала так умы ученых

ского, и к упоря
от почему сегодня
ая пропаганда озд
аселения, начиная
кольных учрежде
А между тем дел
с лучшим образо

ем более как
сказал
з по Мини
СССР, если
ыл издан. Секр
ических в
еграмотны в

В пропаганд
ходим на
уществить т
ась наша на
наверное, ВН

ходы

ье на
олел
ниса: за-
поднимут на ноги...

Да, в нашей стране дело обстоит имен-
но так. Это совершенно прави
ной и в той или иной степени
каждого трудящегося
как правило, по-
ровье каждого
здоровье трудных
ровье семей.

Не знаю, можно

Профессор Н. А. ФЕДОРОВ: Вы взгляните на мир другими глазами

Не секрет: никогда еще экологическая проблема не волновала так умы ученых и государственных деятелей, как в наши дни. Человечество [illegible] поставило под угрозу не только существование природы, но и свое собственное.

Загрязнение окружающей среды, изменения условий труда в сторону исключения физической работы и ограничения [illegible] потока информации, постоянное возникновение стрессовых ситуаций, значительные психоэмоциональные перегрузки, избыточное питание, употребление продуктов, содержащих искусственные компоненты, алкоголь, курение — вот отнюдь [illegible] факторов, которых в цивилизованном [illegible] самых неудачных сторон [illegible] человеческой природы.

Я предчувствую возражение: мол, стоит ли [illegible] страны [illegible] хорошей спортивной медицины и спорта, [illegible] какой толк от карьеры мышц [illegible] сердечно-сосудистых [illegible] направление [illegible] здоровых, а современная [illegible] людей. [illegible] ства, подвергающая [illegible] нежелательных факторов, [illegible] ворилось, находится в постоянной опасности.

Как избежать ее? Я лично вижу единственное радикальное средство, восста[illegible] и преобразованное в [illegible] [illegible] человек [illegible] [illegible] Не случайно он [illegible] [illegible] исследо[illegible] [illegible] [illegible] [

БЕГ, БЕГ — ПРОБЛЕМЫ И СУЖДЕНИЯ

...обходить острые углы сторо... вместе с ними писателя Владимира Чер... тесте, сообща, дружно, никого не оби... и самую главную из них — как

...ет не недуги, а хворости. Не десятки миллионов. Вме... отдыхают в креслах у телевизоров, ...гибают по-пластунски, незамет... несимпатичные спутники окружают. ...ски 11 человек, уже не помышляет ...ний. Он думает о том, где бы отыс... ...ет у «сведущих людей» кое-что о ве... ...семечках. Уходит вдруг, пугая родных ...олго замер в вычурной позе, опасаясь нечаянно ...суд своего здоровья...

...там! Хорошо-минутная зарядка, отменная ежедне... — да что мяться — ледяная вода, парная баня — ...биополем... Ну и собрались за «круглым столом» уче... ...ковского Доценко: член-корреспондент Академии на... ...их наук Н. Изнчин, доктор медицинских наук, профес... ...общей и логической психологии АПН СССР Ю. Ф. ...ских наук, профессор, заведующий лабораторией био... ...переливания крови Н. А. Федоров, старший научный ...ских наук ...ского института глазных болезней и ...П. Филатова Н. Гончаренко, кандидат философских ...р медицинских наук Л. М. Сухаребский, писатель ...ческих наук, лауреат Государственной премии, профес... ...экономических наук Е. А. Жуков и другие.

...беседа оказалась довольно острым.

...коголя, и к упорядочению питания... ...от почему сегодня столь ... ...я пропаганда оздоровительного ... ...прокое распространение ... ...населения, начиная, бу... ...больных учреждений.

...А между тем дело-то вот ... ...спространением обстоит ... ...лучшим образом.

...Если врач в поликлинике ... ...рекомендует пациенту физкульт... ...рживаю — не бег, а физкультуру), то ...йне общие и осторожно: «Вам, бате... ...а, нужно побольше двигаться. Запи... ...сь-ка вы в группу здоровья». О беге ...и более как бегать, сколько, когда, ...ач не скажет ничего, и вам искать от... ...та на все вопросы придется в любом ...учае самому. Положение это не изме... ...т никакие сиюминутные меры, даже ...каз по Министерству здравоохране... ...СССР, если бы, разумеется, такой ...ыдан. Секрет прост: 99 процентов ...ических врачей сегодня абсолютно ...мотны в вопросах физкультуры и ...более такого мощного и острого ...ительного средства, как медлен... ...дительный бег.

...В пропаганде оздоровительного бега ...бходим научный подход. Я понимаю: ...ставить таковой нелегко, ибо для ...жно, чтобы изучением феномена ...ьезным образом заня... ...ука, и в первую очередь, ...ВНИИФК, НИИ медицинских ...ической культуры...

...проводится, просматривать зару... ...по оздоровительному ... ...группа изучения проб... ...состав участвующих в ... Причем общие раз... ...в профилактике ... ...ый этап, ...молекуляр... ...удается

...х наук

...собст-

...годня речь, ...ся к тому, ...вительным ...лое коли...

...что среди ...ас еще не ...ческий на... ...физкультуру... ...необходи... ...образа ...й настрой ...бега, ибо ...

...ка, и к упорядочению питания... ...от почему сегодня столь ... ...я пропаганда оздоровительного ... ...прокое распространение ... ...населения, начиная, бу... ...больных учреждений.

...А между тем дело-то вот ... ...спространением обстоит ... ...лучшим образом.

...Если врач в поликлинике ... ...рекомендует пациенту физкульт... ...рживаю — не бег, а физкультуру), то ...йне общие и осторожно: «Вам, бате... ...а, нужно побольше двигаться. Запи... ...сь-ка вы в группу здоровья». О беге ...и более как бегать, сколько, когда, ...ач не скажет ничего, и вам искать от... ...та на все вопросы придется в любом ...учае самому. Положение это не изме... ...т никакие сиюминутные меры, даже ...каз по Министерству здравоохране... ...СССР, если бы, разумеется, такой ...ыдан. Секрет прост: 99 процентов ...ических врачей сегодня абсолютно ...мотны в вопросах физкультуры и ...более такого мощного и острого ...ительного средства, как медлен... ...дительный бег.

...В пропаганде оздоровительного бега ...бходим научный подход. Я понимаю: ...ставить таковой нелегко, ибо для ...жно, чтобы изучением феномена ...ьезным образом заня... ...ука, и в первую очередь, ...ВНИИФК, НИИ медицинских ...ической культуры...

...проводится, просматривать зару... ...по оздоровительному ... ...группа изучения проб... ...состав участвующих в ... Причем общие раз... ...в профилактике ... ...ый этап, ...молекуляр... ...удается

Как-то приподнято... Вскоре я уже самостоятельно обливался водой, ходил босиком по снегу и, конечно же, бегал. Психологический барьер остался позади.

Впрочем, первые недели я и не ставил мысль о потерянном для работы драгоценном времени не давала покоя. Но вскоре и эти «угрызения совести» прошли: я понял, что не трачу времени, а, напротив, колоссально экономлю его. Приобщившись к медленному продолжительному бегу, я словно родился заново. Поверите ли, во время неторопливой трусцы ко мне приходили чувства и мысли, которые я никогда бы не высидел за столом.

Что еще? Похудел на 18 килограммов. Страшно представить страшно — всю жизнь я бесплатно таскал на себе этот обременительный груз. Продолжаю закаливаться: купаюсь зимой в проруби, раз в неделю голодаю, в любую погоду пробегаю до 2,5 километров.

Я слышу, вы говорите: «Время-то, время-то где взять?». Ежедневные, регулярные занятия физической культурой и есть самая эффективная экономия творческого и рабочего времени.

Врач С. Н. ГОНЧАРЕНКО:

Эти люди с трудом ходили. Сегодня они пробегают 100 километров...

...В команду Клуба бегунов ... ...Академгородка ... ...и тридцатилетних ... ...14 часов — ... ...быстрее, нежели в про...

И Берлин, и добрая полови... ...членов клуба среди тех, ...пробеге, некогда прошли ... ...ментальную группу, ...ском институте глазных ... ...невой терапии имени В. П. Филатова при лаборатории, которой руководит профессор Вера Петровна Соловьева.

Берлин обратился к нам лет 12 назад. Немолодой человек — ему было за 50 — художник... Если я скажу, что он страдал жестокой стенокардией, то будет, наверное, самой невинной строкой в долгом перечне всех его недугов. Берлин еле ходил, придерживаясь за стенки, и то и дело останавливался, чтобы отдышаться. Постоянно ожидая худшего, он находился в состоянии глубокой депрессии, что еще более усугубляло его положение.

Истории болезней — правдивые истории. Вот еще одна из них — молодого рабочего А. Сотникова. В 1958 году он был госпитализирован с жалобами на «зябкость стоп». В итоге диагноз: облитерирующий эндартериит конечностей. Отсюда мучительный груз. И следствие — смена профессии. В 1965 году у Сотникова появились стенокардические боли в области сердца. Два года спустя после конфликта на ... в клинику и через три ме... ся без особых ... прежде ему ... ранее долгих ... и бегом ... 13 ки...

психологической, скажем так, удовлетворенности. Больной говорит себе: «Я сделал шаг вперед, я сдвинулся с мертвой точки, я ступил на путь оздоровления...».

Безусловно, эти первые ощущения обманчивы. Я вообще не верю тем, кто утверждает, что, бегая год, избавился от каких-то недугов. Значит, человек не был болен. Но вот сама форма решения — начал бегать — служит мощным источником оптимизма, позволяет человеку выйти из болезни психологически. Это уже немало.

Ну, а далее идея такова. Те или иные пострадавшие в результате ишемии органы можно реабилитировать, использовав единственную возможность, — постепенно, последовательно наращивая их физические возможности. Да, не щадить, как извечно предлагалось традицией (щадить — значит пассивно поощрять патологический процесс), а, напротив, нагружать. Так вот, физически тренируя подвергнувшиеся заболеванию органы, мы создаем благоприятную обстановку для усиления коллатерального (окольного) кровообращения, что улучшает ситуацию и в самом патологическом очаге.

Должен заранее заметить, что это долгая и упорная работа. Подчас для полного выздоровления больному требуется 8—12 лет. Но вот что любопытно — эти годы направлены не только на борьбу с болезнью. В результате наступает подъем всех функций организма, в своем роде омоложение. Вот почему мы ведем работы в контакте с Киевским институтом геронтологии. И, думаю, надеюсь, что у этих работ большое будущее. Кстати, принципы физических нагрузок, применяемые нами при ишемических болезнях, дают положительные результаты (кстати, и с клиническими средствами лечения) и во многих других случаях. Все это многократно раз убеждает в том, что врачи должны взять оздоровительный бег на вооружение не только как профилактическое средство, но и как лечебное. Вот вам еще один аспект трусцы.

Кандидат экономических наук Е. А. ЖУКОВ:

Оздоровительный бег — категория экономическая

Владимир Георгиевич Черкасов заметил, что, занимаясь оздоровительным бегом, он не расходовал рабочее время, а, напротив, экономил его. Вот об этой стороне занятий мне и хотелось бы поговорить.

Коли речь зашла об экономике, то и здесь вполне применим тезис: экономика должна быть эффективной. В данном случае реализация этого тезиса год назад ...ется следующей формулой: чем больше ... на производстве бегающих, тем выше ... его экономический потенциал. Помнится, ... нашу прессу обошла весть о том, ... заметил некий руководитель ... Карлы Цейсс ... ... и ...

километров...

В этом году Юлий Львович Берлин — председатель одесского КЛБ, участвуя уже в традиционном пробеге-переходе «100 километров за 24 часа», одолел дистанцию за 14 часов — более чем на час быстрее, нежели в прошлом году.

И Берлин, и добрая половина нынешних членов клуба среди тех, кто стартовал в пробеге, некогда прошли через экспериментальную группу, созданную в Одесском институте глазных болезней и тканевой терапии имени В. П. Филатова при лаборатории, которой руководит профессор Вера Петровна Соловьева.

Берлин обратился к нам лет 12 назад. Немолодой человек — ему было за 50 — художник... Если я скажу, что он страдал жестокой стенокардией, это будет, наверное, самой невинной строкой в долгом перечне всех его недугов. Берлин еле ходил, придерживаясь за стенки, и то и дело останавливался, чтобы отдышаться. Постоянно ожидая худшего, он находился в состоянии глубокой депрессии, что еще более усугубляло его положение.

Истории болезней — правдивые истории. Вот еще одна из них — молодого рабочего А. Сотникова. В 1958 году он был госпитализирован с жалобами на «зябкость стоп». В итоге диагноз: облитерирующий эндоартериит конечностей. И следствие — смена профессии. В 1965 году у Сотникова появились стенокардические боли в области сердца. Два года спустя после конфликта на работе попал в клинику и через три месяца выписался *без особых улучшений*. Финал?.. 15 лет спустя Сотников пробежал 100 километров за 15 часов. Правда, прежде ему пришлось, как и Берлину, пройти долгий-долгий путь, на котором остались 13 килограммов лишнего веса, неверие в свои силы, возвращающиеся временами рецидивы...

Что же за эксперименты мы проводим? Коротко об их сути. В основном к нам приходят люди, страдающие той или иной формой ишемической болезни, люди, как правило, разуверившиеся в традиционном лечении, потерявшие силы к сопротивлению. Мы (особо подчеркну это), не исключая, напротив, всемерно используя существующие клинические средства, дополнительно предлагаем больным режим значительно повышенной двигательной активности. Речь идет о строго, я бы сказал — жесточайше, контролируемых нагрузках.

Разумеется, я обратился к конечному результату с несколько рекламных позиций, хотя с тех же позиций нелишне будет добавить, что за 16 лет через нашу группу уже прошли 1600 человек. И дело, конечно, не в способности пробежать 100 километров за 14—15 часов, хотя без подготовки на это не отважится и большинство абсолютно здоровых людей. Главное, что примерно 50 процентов наших подопечных вернулись к профессиональной деятельности, еще половина—просто к труду, остальные сами обслуживают себя.

В этой аудитории нет возможности подробно излагать методические принципы применения и повышения физических нагрузок, тем более что во всех случаях они сугубо индивидуальны. Я коснусь лишь идей... Как правило, наши пациенты в самом начале пути страдают от излишнего веса. Большинство из них пребыво-

Кандидат экономических наук Е. А. ЖУКОВ:

Оздоровительный бег — категория экономическая

Владимир Георгиевич Черкасов заметил, что, занимаясь оздоровительным бегом, он не расходовал рабочее время, а, напротив, экономил его. Вот об этой стороне занятий мне и хотелось бы поговорить.

Коли речь зашла об экономике, то и здесь вполне применим тезис: экономика должна быть эффективной. В данном случае реализация этого тезиса подчиняется следующей формуле: чем больше на производстве бегающих, тем выше его экономический потенциал. Помните, нашу прессу обошла такая экстравагантная заметка: новый руководитель американской фирмы дополнительно платил рабочим и служащим за каждый километр, который тот или иной капиталист этих забегов пробежал. Так вот капиталист этот вовсе не был филантропом. Он расчетливо действовал, исходя именно из нашей формулы.

Не призывая следовать данному примеру, замечу, что и у нас проблема приобщения к физкультуре и оздоровительному бегу рабочих и служащих предприятий стоит очень остро. (О этом уже много говорилось). Какие рычаги задействовать? Поворот в мышлении, в психологии? Да! Действенная пропаганда? Конечно! Коренные перемены в отношении к бегу медицины? Согласен. Но во всех случаях, если не большего, найдем среди руководителей производств столь же заинтересованных в беге людей, как тот капиталист.

Каким образом должна проявляться вот эта заинтересованность. Приведу один из возможных вариантов. Мы говорим: бегайте утром. Это означает — на работу и с работы. Мы также хотели бы, чтобы у каждого сохранялись заботами: приготовить завтрак, накормить детей, отправить их в школу, отвести в детский сад... Не так просто высвободить и вечер. В Голландии, в Бельгии, в Дании миллионы людей утром отправляются на работу, а днем возвращаются с работы на велосипедах, компенсируя тем самым дефицит в движении. Структура наших городов в большинстве случаев не рассчитана на использование велосипеда. Но кто может отправляться на работу бегом?

Итак, на работу и с работы бегом. Я должен выйти из дома в спортивном костюме. На работе принять душ, переодеться в рабочую одежду, минут 10 отдохнуть — возможно, очень устал. 10 минут. После работы снова душ,

К. Г. ЧЕРКАСОВ:

...по оздоровительному ... глубина изучения проб... ...ми состав участвующих в ...х сил. Причем общие раз... ...бега в профилактике ...сосудистых заболеваний ...ым-давно пройденный этап. ...

...ному влиянию медленного дли... ...бега на нервную и эндокрин... ...истемы. Есть любопытнейшие вещи! ...Скажем открытие новых гормонов, по...вляющихся в результате занятий оздо...ровительным бегом, или его омолажи...вающий эффект среди мужчин. Не удивительно поэтому, что вся популярная литература о беге расходится за рубежом на уровне бестселлеров.

Хотелось бы коснуться еще одной проблемы, которая представляется мне ...ажной — оздоровительный бег и ...ь. До сих пор вся наша пропа...ганда ...ацы в прессе направлена на людей в возрасте от 30 лет и старше. Между тем есть целый ряд работ, в которых показана даже не польза, а необходимость внедрения оздоровительного бега в практику физического воспитания дошкольников. Тем более этот тезис р... ...пространяется на детей школьного возраста. Состояние здоровья подростков в... ...гипертоническая бо... ...знь, всякого рода нервные стрессы сердечно - сосудистая патология, ожирение — все эти в недалеком еще прошлом сопутствующие старости недуги ныне относятся и к молодежи. Я считаю, что распространение оздоровительного бега среди подростков сыграло бы неоценимую роль. Вопрос в нагрузках, в методике тренировки для детей, младших школьников, старших и так далее.

Таким образом, мы вновь обращаемся к необходимости глубокого изучения феномена медленного бега. На всех уровнях, во всех аспектах.

Писатель В. Г. ЧЕРКАСОВ:

Я полагал, что зря растрачивал время — я ошибался...

К сорока годам я начал буквально расклеиваться. Утомлялся, мучили головные боли, бессонница... Сказались и участие в войне, и характер писательской работы, — сидячий. По утрам я едва добирался до стола. Нужные мысли не шли, авторучка казалась свинцовой, каждая строчка ... ценой неимо... ...но в том ... ...тельства ... романа, ... с мертвой ... ...бовал от... стал хо... в театры ...го не по... ...леннее, и ...ряло.

Стал я искать иные пути. ... исках этих, на свое счастье, в... ...ся с Михаилом Михайловичем ...вым—известным ветераном трусцы. Долго убеждал он меня изменить образ жизни — приступить к процедурам закаливания, заняться бегом. Рассказал с... историю исцеления... Я никак не реш... ...ся. Думал — все это не для меня. Да и времени было жалко.

... Котляров приехал ко мне домой и ...льно за пивоворот, так это, ...вместе ... в шортах и в майке выста... ...ми мы вместе очень ... Вопреки моим ожи... ..., я не умер, ...стоила со...

...ка должна быть эффективной. В д... ...случае реализация этого тезиса подчи...ется следующей формуле: чем ... ...на производстве бегающих, ...его экономический потенциал ... ...ему дресс-кодом такая деталь одеж... ...как шорты, почти руководство ... ...какой фирмы должен ... каждый кило...граммовый и служащий ... ...метр трусцы. Так ... ...вовсе не был филе... ...либо действовал, исход... ...шей формулы.

Не призывая следовать данному примеру, замечу, что и у нас ... ...приобщения к физкультуре, к оздоровительному бегу рабочих и служащих производств стоит очень остро (об этом уже много говорилось). Какие ... ...ги? Да! ... ...нчно! Коренные перемены в ... ...бегу медицины? Согласен! Но во ... ...лаях мы добьемся немалого. ... ...ходим среди руководителей ... ...столь же заинтересованных ... ...как тот капитанист.

...ким образом должна ... ...эта заинтересованность? Привёд... ...из возможных вариантов. Мы пред... ... утром. ... ...час ра... встать ... ...нать. Люди семейные ... ...тами: приготовить ... ...накормить детей, отправить их в школу, ...детский сад... Не так просто высвободить... и вечер. В Голландии, в Бельгии, в Дании миллионы людей утром отправляются на работу, а днем возвращаются с работы на велосипедах, компенсируя тем самым дефицит в движении. Структура наших городов в большинстве случаев не рассчитана на использование велосипеда. Но кто мешает отправляться на работу бегом?

Итак, на работу и с работы бегом... Я должен выйти из дома в спортивном ко... ...пере... ...в рабо... ... ... работы ... ...в своем шкафчике ра... ... — ... . То есть для того, ...осуществить призыв: «На работу ...ом!», на производствах нужно обору... ...раздевалки и поставить душевые ...ки... Просто и не требует ... Зато какая польза и ка... ...ность для наглядной пропаган... М... ...ется, стоит подумать ... ...м этого призыва ...

Администрация КЛБ благодарит всех высказавших свои мысли и чувства и напоминает: 12 сентября — Всесо...зный день бега. Все на зеленые трассы

Выпуск подготовили А. КОЛЧИНОВ и М. СОНИН. Фото Л. Пезгелл...

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Советский спорт

30 июня 1982 г. СРЕДА
№ 149 (10566)
Цена 3 коп

ОРГАН КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР И ВЦСПС

ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

СЕЛЬСКИЙ СПОРТ, ЧЕМ ТЫ ЖИВЕШЬ?

РЯДОМ С ПОЛЕМ

По доброй традиции ... родно ... Все без исключения спортивные работники районного центра выезжают в хорошо зеленые за ними населенные пункты, чтобы вместе с инструкторами (а они имеют ... подготовиться к празднику.

Праздник ГТО — дело не только одних физкультурных работников. И руководители ... партийные ... ганизации на местах ... ют его проводить.

В этом го... ... ...

КОЛЛЕКТИВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

ЦЕХ ЗДОРОВЬЯ — в двух шагах от проходной

...трирует слесарь Ю. Гребенюк. С баскетболистами — многократными чемпионами Свободного — занимается слесарь В. Акмухомедов, с борцами — инженер В. Мягков. Немного у Мягкова помогает хороший помощник — кузнец М. Можжерин, пришедший на предприятие после армии. Сам Михаил занимался у Мягкова, который и увидел в бывшем ученике задатки воспитателя, предложил возглавить детскую секцию в подшефной средней школе № 9. Михаил согласился, да так увлекся занятиями с подростками, что решил стать тренером и поступил учиться заочно на факультет физвоспитания Благовещенского педагогического института.

Работа всех спортивных секций, их нужды и проблемы постоянно в поле зрения администрации предприятия, профсоюзного комитета. Руководители производства не только помогают налаживать физкультуру и спорт, но и сами активно ...

...закончив ...ближе ...го коллектива физкультуры ...

...всего обращаешь внимание на изобретательность и предусмотрительность во многих делах, заботу о повышении массовости соревнований ... мер, умения ... работами и сделали в спортивном зале ... полноценным. Так спортивный ... стал еще и хорошим ... вым стрелковым тиром, ... ло возможность создать ... секцию, принимать зачеты ГТО.

В живописном ... прибрежье Свободного есть у электромонтажников ... просторный Дом рыбака. Активисты коллектива физкультуры зимой оборудовали ... при нем пункт проката ... каждому желающему ... прокладывают ... традиционные ...

Много ... порядок определяют ... хозяева и призеры ...

...награждались победители ... всех видах программы.

В день спортивного праздника ... только на старты ГТО ... почти 3000 сельских ...

...ДЕЛИТЬ

...культуры в ... Поло... ...ку в Поло... ...ках спартакиадах ... и зимних спартакиадах ... Приняли все соревнования ... проводить по между ... цехам, а среди команд ... участков и отделов, что позволило ... намного увеличить ... И вот уже по... ГТО стано...

А. ИЛЬЮХОВ.
(Наш корр.).

НАКАЗЫВАЮТ

ХОТЯ ВИНОВНЫЕ И НАКАЗАНЫ...

16 апреля в «Советском спорте» была опубликована статья «Джентльменское соглашение... с советом». Речь в ней шла о самовольном переезде юных теннисистов из города Волжского в Кишинев, а точнее, о перемещении спортсменов тренером Ягольником.

Редакция получила два ответа. Один из них подписан ответственным секретарем Федерации тенниса СССР Б. Фоменко.

«Президиум Федерации тенниса СССР обсудил статью «Джентльменское соглашение... с советом» и привял следующее решение:

1. Статью оценить положительно и считать, что в ней правильно и своевременно поднят вопрос о недопустимости переманивания юных спортсменов представителями спортивных организаций Молдавской ССР.

2. Спортсменов, самовольно выехавших из Волжского в Кишинев, не допускать к соревнованиям всесоюзного масштаба до окончательного решения соответствующими инстанциями их принадлежности к спортивному обществу».

Как говорится, коротко и ясно, комментарии излишни.

Несколько иначе об этом ... заместитель председателя Молдавского спорткомитета Е. Кучера:

«Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Молдавской ССР сообщает, что статья «Джентльменское соглашение... с советом» рассмотрена на заседании коллегии Спорткомитета. Критика признана правильной. За допущенную бесконтрольность ... начальнику отдела тенниса Спорткомитета Молдавской ССР Е. Акимову объявлен выговор.

За перевод теннисистов из Волжского в Кишинев без официального на то разрешения тренеру В. Ягольнику объявлен строгий выговор.

Вопрос о переезде детей из Кишинева обратно в Волжский в педагогических целях будет решаться по приезде их родителей в Кишинев.

Вроде бы справедливость восторжествовала, виновные наказаны. Вызывает недоумение ... Комитета ... уждения ... оборотной практики ... Федерации тенниса СССР ... тренерского своеволия в решении жизненных судеб юных игроков. А самое главное — неясно их будущее.

ПОМОЩЬ СПОРТИВНОЙ АФРИКЕ

В Спорткомитете СССР состоялась встреча председателя Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР С. П. Павлова с президентом Высшего совета спорта Африки (ВССА) Мохаммедом А. Ордиа.

В ходе беседы, проходившей в теплой, дружеской атмосфере, С. П. Павлов и А. Ордиа обменялись мнениями по актуальным вопросам борьбы современного ... за укрепление единства ... в области физической культуры и спорта между СССР ... странами на территории ... Африки. Высказана ... обоюдная стремление ... к упрочению спортивного и олимпийского движения на планете, сохранению его любительского характера, исключению из международного спортивного движения проводимой политику апартеида ЮАР, борьбе против проникновения коммерциализации и профессионализма в любительский спорт, оказанию содействия в реализации основных положений Заключительной декларации VI Олимпийского конгресса.

После беседы состоялось подписание Соглашения о принципах сотрудничества между Спорткомитетом СССР и Высшим советом спорта Африки на 1983—1984 гг., в соответствии с которым наша страна окажет африканским странам — членам ВССА действенную помощь в подготовке национальных преподавательских и тренерских кадров, специалистов в области спортивной медицины, направит советских тренеров для работы со спортсменами континента, поставит ... различный спортивный инвентарь и оборудование.

А. Ордиа тепло поблагодарил советский народ и ... за поддержку африканских государств в деле развития физической культуры и спорта как одним ... которая стала ... подписанию Соглашения.

При подписании присутствовал ... заместитель председателя Спорткомитета СССР Е. А. Иванин.

Федерация тенниса СССР, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Молдавской ССР

АРЕНА

матчи ● голы ● минуты

Корреспонденты «Советского спорта», ТАСС и зарубежных информационных агентств передают...

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

МОСКВА. Вчера на Малой ... арене Центрального ... Динамо (Женская ... СССР по хоккею на ... траве победила в заключитель... ...ю Зарю (Харьков) ... 2:1.

Утверждение о том, что команда Индии улучшает игру, содержащееся в предыдущем ... что гостьи потерпели поражение ... минуте после розыгрыша штрафного углового. Разыя точ... ...

...менки вышли вперед

В этом матче впервые в серии встреч вышла на поле Хайдарова. На ... место она присутствовала, но впечатление было такое, что вроде бы она и не участвует в игре. Трудно даже сказать, то ли Хайдарова сама в этом виновата, то ли партнерши не снабжали нападающую своевременными передачами. Во всяком случае, Хайдарову во втором тайме заменила Агапова..

И все же во втором тайме Красникова ... поддержки Бузуновой сделала свое дело — и сравняла ... Прошло ... минут ... забила ... трафного ... ...ворота ... ...

ПАТРИКЕЕВ

ВОЛЕЙБОЛ

ТАЛЛИН. Девушки Эстонии ... встречи ... страны со... 147:136 и ... ...ского пер...

В 50-метровом ... ДСО «Калев» ... новый рекорд ... 800 м ... 9.08,4.

...ики стали ... ...ческом пя... 2.13.12. ... дистанции ... шую пока... ...шлое время ... ...тором ... 200 м ... старту ... ...ний А. ... ...ал он ... 1500 м ...

ПЕРЕ...

...ческий, но и тактический удар по сборной Бельгии.

...утверждают, что ... успех ... и этот утверждении есть свои истина.

Действительно, лучших до сих пор бельгийская сборная добивалась за счет примерной организации игры в обороне и четко налаженной тактики контрвыпадов. Так было, в частности, на чемпионате Европы 1980 года.

В том же матче среду они защищались в роли проигрывающей стороны сборная Бельгии была поставлена перед необходимостью вести активные действия против такой же сборной и очень хорошо организованной обороне соперника. Но и это не помешало ей провести игру у соперницы просто по-хозяйски, во всяком случае на столь высоком уровне, как чемпионат мира. Вспомним хотя бы два предыдущих матча бельгийцев с нашей сильнейшими игроков. И вот уже бельгийская сборная вела себя страстно и самоотверженностью в игре по характеру игроков называют по цвету формы «красными дьяволами». Но в этом матче футболисты бельгийской команды большей частью действовали бесстрастно, и этот их «ангельский характер» конечно же, не мог не отразиться на их игре.

И наоборот. Сборная Польши отдавала игре столько страсти, что соперник временами просто пасовал перед ней. Заметим, что, выигрывая 3:0, польская команда не позволила себе расслабиться и действовала, как позже высказался ее тренер Пехничек, на полных оборотах до конца игры. Это свидетельство и хорошей физической подготовленности, и психологической устойчивости.

Добившись столь быстро перевеса в счете, польские футболисты получили для себя выгодную тактическую партию. Ведь они тоже сильны прежде всего игрой в контратаке. Соперник, вынужденный [illegible] отыгрываться [illegible] ослабляя свои оборонительные

...ложил ему свои ... защитники

(Окончание на 3-й стр.)

Сборная Польши одержала вторую подряд победу с крупным счетом. В матче с бельгийцами вновь немало хлопот защитникам доставил ветеран команды Г. ЛЯТО. Но наибольшего успеха в этом матче добился З. БОНЕК, забивший все три мяча. На нижнем снимке — он проводит свой первый гол.

Телефото АП—ТАСС.

ПЕРВАЯ ПОБЕДА ИТАЛЬЯНЦЕВ

Вчера на чемпионате мира по футболу на втором этапе в борьбу вступили команды групп «В» и «С». По воле жребия, в этот день встретились четыре сборные — участницы в разные годы завоевание чемпионов мира. В Барселоне играли команды Италии и Аргентины, а в Мадриде — Англии и ФРГ.

Матч в Барселоне начался в высоком темпе. При малейшей возможности соперники устремлялись в атаку. Тем не менее, на весь первый тайм итальянцам и аргентинцам не удалось создать ни одного голевого момента. В какой-то степени это объяснялось точными передачами и ударами по воротам нападающих. Но главная причина в ...

...ты В ...
...ронеция ...
...ались в ...
...редко проносил ...
...венции грозили. О ...
...ленко пришлось ...
...и в первую очередь ...
...ру Марадоне ...
...словно тень неотступно ...
...вал Джентиле. Впрочем, и ...
...мало штрафных было и на ...
...лено и в сторону ворот соп...
...ной Аргентины. Не с руки ...
...в первом тайме аронтер и ру...
...мынии Рацеш пять раз подр...
...ывал любую карточку. Пред...
...аргентинцам и дрогу итал...
...ному, а в конце в третью ...
...ил с поля аргентинца Гал...
...ето.

После перерыва инициати... ...ах захватили ... футболисты ... Италии. В течение ...

30
1982 г.
СРЕДА
№ 149 (10568)
Цена 3 коп
ИЮЛЯ 1924 г.

В НОМЕР

ФАКТЫ • ХРОНИКА • ИНФОРМАЦИЯ

МОСКВА. Успешным было выступление москвичей на финальных стартах V зимней Спартакиады народов СССР. 16 золотых, 14 серебряных и 10 бронзовых медалей увезли они из Красноярска. Спартакиада способствовала не только росту мастерства, но и подъему массового лыжного спорта среди жителей столицы. 3,5 миллиона москвичей приняли участие в зимних кроссах, но еще раз было отмечено на приеме, состоявшемся в Белом зале исполкома Моссовета. Заместитель председателя исполкома Моссовета А. И. Гогонин приветствовал спортсменов, тренеров и руководителей сборных команд столицы и вручил им Почетные грамоты Московского Совета. Среди награжденных — заслуженные мастера спорта И. Петрусева, С. Хлебников, заслуженные тренеры СССР В. Мураттов, А. Петрусев, Б. Стенин, председатель спорткомитета Москвы Ю. Коваль.

В. МУРАТОВА.

ТУЛА. Новый Дом спорта «Спутник» построен в Северо-Задонске Тульской области. [illegible] только необходимое помещение расположились для плавания [illegible] бол, баскетбол, бадминтон, а также тренажерный [illegible]

Корр. ТАСС.

ХАБАРОВСК. На стадионе «Локомотив» состоялась [illegible] спартакиада детских садов [illegible] ки с увлечением выступали в разных видах программы [illegible] бегали [illegible] Победа досталась воспитанникам детских садов № 112 и [illegible]

В. МАДОВ
сотрудник [illegible] телевидения

Наш специальный корреспондент Олег КУЧЕРЕНКО передает из Барселоны

ESPAÑA 82

ВЕСКИЕ КОЗЫРИ ПОЛЬСКОЙ СБОРНОЙ

Сегодня на поле [illegible] как и поляки [illegible] польской сборной, [illegible] по говоря, должен [illegible] стрий в [illegible] [illegible] линии [illegible] на [illegible] [illegible] [illegible]

...ИТЕСЬ!

30

1982 г.
СРЕДА

(1056)

3 коп

ОЛЯ 1924 г.

В НОМЕР

ФАКТЫ • ХРОНИКА • ИНФОРМАЦИЯ

МОСКВА. Успешным было выступление москвичей на финальных стартах V зимней спартакиады народов СССР. 16 золотых, 14 серебряных и 10 бронзовых медалей увезли они из Красноярска. Спартакиада способствовала не только росту мастерства, но и подъему массового [illegible] дов спорта среди жителей столицы. [illegible] миллиона человек приняли участие в зимних [illegible] это еще раз было отмечено на приеме, состоявшемся в [illegible] исполкома Москов[illegible] спасть председателя исполкома Моссовета А. Н. Кодолько приветствовал спорт[illegible] руководителей сборной команды столицы и вручил им Почетные грамоты Мос[illegible] среди награжденных — заслуженные мастера спорта И. Петров, [illegible] трофеи СССР В. Муратов, А. Петросян, Б. Сенди, [illegible]

В. ГОФА

ТУЛА. Новый дом спорта «Спутник» построен в Северо-Задонске Тульской области. В [illegible] большом помещении расположились два плавательных бассейна, залы для [illegible] бол, баскетбол, бадминтон, а также гимнастический и для занятий тяжелой атлетикой.

(Корр. ТАСС)

ХАБАРОВСК. На стадионе «Локомотив» состоялась первая спартакиада детских садов. [illegible] ки с увлечением выступали в разных видах программы. [illegible] Победа досталась воспитанникам детских садов № 112 и № 47.

В. МАЛОВ
сотрудник студии телевидения

Наш специальный корреспондент Олег КУЧЕРЕНКО
передает из Барселоны

ВЕСКИЕ КОЗЫРИ ПОЛЬСКОЙ СБОРНОЙ

[illegible] щеки и [illegible] за... Зенитки [illegible] ровал весь стадион, приветствуя польскую команду [illegible] ча. Встретили его [illegible] тами и журналисты, когда [illegible] стя 15 минут после игры он вместе со своим партнером Ежеговым Лято и тренером Антонином Пехничеком появился на пресс-конференции.

Вежливая улыбка на лице Лято, отвечавшего на вопросы журналистов, не раз сменялась гримасой боли — давала знать только что полученная травма ноги. Игра с бельгийцами была его седьмым матчем за сборную Польши. Он сам и его товарищи постарались отметить этот юбилей хорошей игрой и хорошим результатом.

Лято и Бонек... К ним сейчас приковано внимание всех болельщиков польской сборной.

Уже в самом начале матча Лято совершил опасный рейд по правому флангу и, [illegible] [illegible] [illegible]

— НАЧНЕМ СНАЧАЛА —

...стартует чемпионат мира по гандболу ...ерые в нем примет участие сборная России. ...ло место как правопреемница сборной СССР, ... и все титулы — чемпионов мира, Олимпиад ..., конечно же, это совсем иная команда, хотя ... в достатке различных чемпионов. Каким он ... шаг новой команды! Ведь от этого будет ... в дебюте на международной арене.

ДОЛОЙ ТИТУЛЫ?

НАПАВШИМ И ЗАЩИТНИК...

... чемпионы и ...итесь, звезды бывшей невозвращенческого гандболанскими

... за-

Валера. Пр... инет роль ... но справляется ... ка вывел эту ... тественно, пол...

Кстати, это ... Олимпиада прово... Валерий), то я бы н... объясняют, почему ... олимпийский чемпион, хотя ... у четырех.

ОНИ НАС ПРЕДАЛИ

Так считают все руководители российского гандбола, ... отказ от выступлений в Барселоне Аталина, Тю... Пересерина.

... А. Колодова.

И тем не менее один «отказник» уже тренируется в со... сборной России — это Вячеслав Атавин. Его появле... тем, что он, по крайней мере, поступил честно... играть в Барселоне еще за год до Олимпиа... от двух других, которые сделали это менее ...

... чие рассказывали, что сразу после победы в ... Слава пригласил команду к себе в гости в Гра... там-то ему Валера Гопин и сказал: «Я теперь ... олимпийский чемпион, а ты кто?» И добавил

Citius! Altius!

Советский спорт

Поделом

КУБОК КУБКОВ

БРАВО, «СПАРТАК»!

... 0:1 (0:1). Роттердам. ...еноорд». 2 ... 8 градусов.

... и выдохнули ... футбольный «Сп... страхи, опасения. И ... ...

... ...стница сыграть про... ...казался вблизи ... ... — спасиб...

... ...ном физическом ... ...ловки спартаковцев.

К счастью, опасения относительно усталости игроков оказались преувеличенными, да и волновались мы, как выяснилось, зря. Десяти—пятнадцати минут игры вполне хватило, чтобы сделать приятные для нас выводы: «Спартак» практически не уступает «Фейеноорду», а кое в чем и превосходит его. Наши ребята ... инициативу, ...

... ...ию у штрафной площади соперника.

Вспомните, часто ли в этой игра «Фейеноорд» реально уг-

... ...ые ситуа... ...и, создали хозяев... ...ие, причем вра... ...ака» практически ... ...ступил в игру. То... ...ом тайме, ближе... ...ию встречи, прак... ...ребову в настоящ... ...ворот» ...

... ...ЕЛЬНАЯ ТРОПА ПОД НАЗВАНИЕМ «ПЛЕЙ-ОФФ»

...ет 18 (!) мячей и, се-

...слова: «Даже если бы ... в Челябинске (город, где играл ... год назад». И они, эти слова, сполна ... отличный у нас двукратный ... хотя шансы были, по крайней мере,

ОНИ НАС ПРЕДАЛИ

... российского гандбола, ... и Барселоне Атланта. То-

...тупил А. Кожухов.

И тем не менее один «отказник» уже тренируется в составе сборной России — это Вячеслав Атавин. Его появление объясняют тем, что он, по крайней мере, поступил честно — отказался играть в Барселоне еще за год до Олимпиады в отличие от двух других, которые сделали это менее чем за месяц.

...А еще мне рассказывали, что сразу после победы в Барселоне Слава пригласил команду к себе в гости в Гранольерс. Вот там-то ему Валера Гопин и сказал: «Я теперь двукратный олимпийский чемпион, а ты кто?» И добавил еще кое-что...

Но это версия неофициальная. А официально А. Кожухов сказал, что Атавин готов постоять за Россию, тогда как за СНГ у него такого желания не было.

ХОРОШИЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН

Глядя на Атавина, и остальные наши «иностранцы» вернулись в родные пенаты и готовятся к чемпионату мира дома. Из Испании прибыли Киселев, Васильев, Дуйшебаев и Гонин, из Германии приехал вратарь Лавров. Но раз обжегшись на молоке, наши тренеры дуют на воду. Сразу после Олимпиады-92 они начали готовить совершенно новую команду. И сейчас у них проблема не кого брать, а кого оставить дома. Поскольку на сборах готовятся 20 человек, а поедут в Швецию 15. Эта молодая команда много играла, проведя только со сборными других стран около 10 матчей, и почти все ... с ноября по ...

ЭТО КАКОЙТО РОК

Действительно, ... СНГ, а теперь и России — ... ей и подгруппе ... матчем с ней ... мир. Тогда ... СНГ нокаутировала соперниц, и они так и не смогли оправиться, проиграв нам десять (!) мячей. Зато теперь немцы изменили тактику. Начали с того, что поменяли состав, сделали ставку на стали очень много ... по турнирам, хотя раньше ... Новый ... буквально прятались. После Барселоны-92 ... этой командой сыграли один матч на турнире у ... и уступили. Но вычли победителями этого ..., поскольку шведы обыграли немцев, а ...

Однако первый матч в подгруппе ... с командой Южной Кореи. «Пот... школу игры, заметно отличающуюся от ... неприятно. ... у нас в ... Кубка ... со ... Кубка, ...

Е. КОЗЛОВ.

ФОРМУЛА ТУРНИРА

...ЧНЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ ...ЭЛЕКТРОННЫЙ САЛОН

...ЛЬНЫЙ

...ЛЬНЫЙ

...ятся в полной ме... ду яркую игру. ... показывала мину... ней бы только ... тут едва ли ... оборачивалась ... нашей команде? ...едва ли удастся восстановить какую она по... прошлой осенью, к ... приблизиться, а ... белым флагом ... информация о ... будто бы плохом физическом состоянии спартаковцев.

К счастью, опасения относительно усталости игроков оказались преувеличенными, да и волновались мы, как выяснилось, зря. Десяти-пятнадцати минут игры хватило, чтобы сделать ... выводы. ... превосходил, прежде всего в умении резко обострять ситуацию у штрафной площади соперника.

Вспомните, часто ли в этой игре «Фейеноорд» ...

УЗКАЯ ТРОПА ПОД НАЗВАНИЕМ «ПЛЕЙ-ОФФ»

... уж двоим на узкой тро...

...сокрушил столичного гр... ... Наконец-то схлес... ... «Запада». Уже ... — провинция не ... ...ьюлического спора ...

...И «Синкере» слаще

...ые би... ...ажио... ...выгля... ... о ... — надежная ... ...якой ро... ...атак на ... ...ам удавалась ... комбинационная игра, завершавшаяся прицельными бросками. Особенно выделялись Шпигало — Ульшин — Осипов. «Спартаку» иногда удавались контратаки, особенно пятерке Беркова. Но хозяева были предельно внимательны в обороне и надежно действовал в воротах 19-летний Борис Тортунов.

Второй и третий периоды оказались еще эрелищнее

...50), Ро...ков (Вар-

Билеты (150—300 руб.) были распрода... давно, даже входные. Говорят, нашлись дельцы-умельцы, которые ...

...ского ... секунд ... уйти от ...

...получили ценные подарки, приз в 25 тысяч рублей достался Тортунову, а Фирма «Сфера» преподнесла магнитогорским хоккеистам коробку шоколада «Синкерс».

Экспресс ...

... тренер ... ...ужо своих воз-можностей».

Валерий Постников, главный тренер «Металлурга»: «Матч нам удался. Мы смогли почти в полную меру реализовать задуманный план. Теперь нам предстоит держать трудный экзамен в Москве».

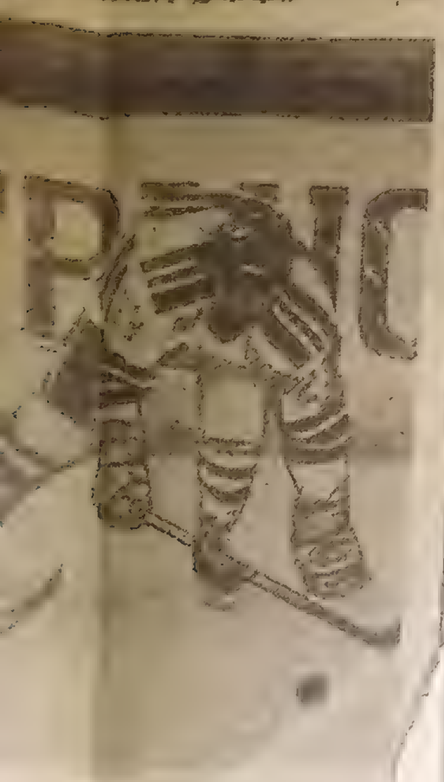
Г. ЛУКИН,
статья всесоюзной категории.
МАГНИТОГОРСК

с 36-й минуты,
..., они просто обя-
были атаковать, уже не
..ды ради, а чтобы только
...
...» проиграл.
... проиграл не случайно.

...ичными ходами.
...же озадачивали
каждой импров...зацией. То
...плели кружева из ...мелких пе-
...редач, то, когда ...этого никто
не ждал, переходи...
масштабной игре с

...окончательную, спустя две недели «Спар-
так» должен сыграть еще собранное. Сделано пока только
...полдела.

...ЕМ «ПЛЕЙ-ОФФ»



...на узкой тропинке не разойтись...
Фото В. Беззубова.

...толичного гранда — «Крылья Со...
...нец-то схлестнулись клубы «Восто...
...да». Уже сегодня можно констатиро...
...винция не оплошала! Счет в этом
...ком споре пока что 5:3 в ее пользу.

...слаще

Команды выкладывались ...ностью, однако предпочтите...ней смотрелся «Металлург». ...помнились сольные проходы Сергея Осипова и Игоря Ст...ковского. Гости до последних секунд поединка стремились уйти от поражения, но им удало...ь лишь сократить лиди...ра в счете до трех голов.

Лучшие игроки спартаковец Рожков и магнитогорец Ульшин получили ценные подарки, приз в 25 тысяч рублей достался Тортунову, а фирма «Сфера» преподнесла магнитогорским хоккеистам коробку шоколада «Сникерс».

Экспресс-интервью после мат...

Валентин Альшин, тренер «Спартака»: «Мы ожидали от «Металлурга» такую игру, но ...играли хуже своих воз...ожностей».

...тантин Постников, главный тренер «Металлурга»: «...ам не удался. Мы смогли ...ть в полную меру реализо...ть тактический план. Теперь ...ется держать труд...ность с Москвой».

...ЛУНИН,

...

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО

В единую федера...ию б...
ра двух стилей — во...ьного ...
принято подавляющ...
шейся в Москве конф...гатов на состоя...
краев, областей и ав...ей представителей 58
том федерации еди...блик из 74-х. Президен...
ский чемпион по г... ...кратный олимпий

Выступивший с ...ред... ...идент Олимпий-
ского комитета Р...сии Виталий Смирнов зачитал письмо, по-
лученное им от президента Международной любительской
федерации борьбы (ФИЛА) Милана Эрцегана. В нем Эрцеган
давал Смирнову все полномочия провести встречу с заинте-
ресованными лицами с целью создания объединенной федера-
рации. Устав ФИЛА разрешает иметь только одну национальную федерацию борьбы в стране, которая будет признана и являться членом международной федерации, говорится в письме.

(ИТАР—ТАСС—СПОРТ).

БЕН НИЧЕГО НЕ ПОНЯЛ

По...ициальное сообщение опубликовала канадская га...ета «Торонто стар». Анализы знаменитого спринтера Бена ...сона на содержание стимулирующих препаратов, взятые ... этого года, дали положительные результаты. ...ыло, что канадец уже был уличен в применении доп... в Сеуле, когда лишился золотой медали.

ЗАПРЫГАЕШЬ ТУТ...

...

А ШАРИК ЛЕТИТ

...

фирм...
лиды...

Пора в путь-дорогу

...

Сандр Жулин (...
Натальи Дубовой) — чемпионы Ев...
... ... претенденты
...
...
известн... ...
стка, олимпийская чемпионка
Наталья Линичук. Эти две пары
еще не имеют того лоска мно-
гочисленных выступлений на
престижных чемпионатах, как
Усова и Жулин, однако, по мне-
нию специалистов, будут сорев-
новаться в составе лидирую-
щей группы.

В соревновании пар россияне будут представлены двумя петербургскими дуэтами: воспитанники тренера Игоря Москви...на, чье реноме в рекламе не нуждается,— чемпионы Европы Марина Ельцова и Андрей Бушков и бронзовые призеры первенства континента Евгения Шишкова и Вадим Наумов, которых пестует Людмила Великова. Третья пара — Оксана Какова—Дмитрий Суханов из Пензы — дебютанты подобного престижного турнира. Правда, у них есть серьезный «аргумент» для конкуренции с именитыми — под руководством Натальи Павловой они уже добились титула чемпионов мира... ...нова среди юни...

тренирующийся под руководством Марины Кудряшовой, поки...
...второе мес... ...лся «при... ...» билетом» на тур... ...ту.

Знаменитый петербургский тренер Алексей Мишин так прокомментировал «виды» на эти три дисциплины на турнире в Праге: танцы и парное катание — наши «козыри». Да и ...в российской сборной вполне могут составить серьезную конкуренцию ведущим фигуристам мира. Для того чтобы ситуация не изменилась, чтобы выжить в этих условиях, необходима помощь зарубежных спонсоров, сотрудничество с ними. Кстати, зарубежные специалисты высоко оценивают мастерство наших тренеров и фигуристов.

Фигуристок России будет представлять Мария Пу... ..., которая на первенстве ... ... пятое место.

ИТАР — ТАСС

...(12:15, 4 ... 10:1...
Итоговое положение ...команд: ЦСКА — 20 о...; ...лист» — 19. ...

...«Самотлор» ... Матчи прой... ...7 и, если пона...

...

...Петербург) — 1.55,2 и И. Озе...ров — 1.50,0. 3000 м. Ю. Власова (Екатеринбург) — 6.48,5 и О. Глебов (Омск) — 5.44,5. Су... ...ма многоборцев ...

Эстафета. 3000 м. Женщины. «Сборная России 2». Е. Михайлова (Екатеринбург), С. Голохматова (Екатеринбург) Т. Нестерова (Нижний Новгород) и Е. Тиханина (Санкт-Петербург). Мужчины. 5000 м. Эстафета. 1. Команда «Омск-1» (И. Сунагатуллин, А. Чепукин, С. Кобызев, С. Сизых). Призовой фонд в размере 200 тысяч рублей вручил главный спонсор соревнований НПО «Химсинтез» (г. Красноармейск, Московская обл.).

С. БЕРДНИКОВ.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Чемпионат России. За 9—16-е места, СКА (Хабаро... ...ная Заря» ... — ... «Сиб... ... — ... ...ктю-мань. (С... ...) — «Вод-ник» (Арх... ... 1:7 ... 1—8-е ... — ...

...ОТНОЕ ПОЛЕ

... Москва ... — 6:1 ... — 1:...

«СТРЕМИТЕЛЬНО ... ...РАЖА»

(28 февраля 1993 года)

... ...
...та. 6 номеров — нет.
...игрышный ф...д в разм... 1.640.850 руб.
...игрышный фо... 1 ...го тиража ...которого ...

...436.410 руб. 4 номера — 1.526 — по 1.592 руб., 3 номера — 38.203 — ...

УКР...

...279
...карб., 4 номера—438—по 611 карб.

«6 из 36»: Допущено 1.027.268 вариантов. 5 номеров — 6 — по 288.892 ...ей ... ... — 416 ...

...игрышей — с 20 ...преля 1993 года.

«Советский спорт» — ИТАР-ТАСС-СПОРТ.

Altius! Fortius!

Советский спорт

4 марта 1993 г.
ЧЕТВЕРГ
№ 24 (13598)
Свободная цена

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

Полдела сделано

...позавчера голкой грудью:
...не забрался. Остались
...не начавшийся у нас пока се-
...дущих игроков, вернувшихся
...из США, и...
...все это вкупе российскому
...«Фейсноорда». Не таким уж
...представлялось.
...торый уже раз. За игру, да
...открывал сезон — лучше не

...мя неделями подче...
...й защитный редут на
...«Спартак», может быть,
...показал свою
...но выяснилось,
...зации своих дейст...
...щите ли, в контрата...
...ганизации ...
...на полови...

...жал воротам Черчесова? Од-
...у-две острые ситуации, по су-
...и, создали хозяева до пере-
...рыве, причем вратарь «Спар-
...така» практически так и не
...ступил в игру. Только во вто-
...ом тайме, ближе к оконча-
...нию встречи, пришлось и Чер-
...кесову в нескольких эпизодах
...продемонстрировать свой

...ничными ходами. Спартаковцы
...же озадачивали едва ли не
...каждой импровизацией. То
...плели кружева из мелких пере-
...дач, то, когда этого никто
...не ждал, переходили вдруг к
...масштабной игре с применени-

...ру доставалось ...
...претворить ее в окончатель-
...ную, спустя две недели «Спар-
...так» должен сыграть еще собра-
...ние. Сделано пока только
...полдела.

Ю. СЕГЕНЕВИЧ.

А. ЗАВГОРОДНИЙ.
Фото Рейтер—ИТАР—ТАСС

ОДНИМ ВМЕСТЕ

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

САННЫЙ СПОРТ

ЛЕЙК-ПЛЭСИД. Завершился последний этап Кубка мира. На одиночных санях у мужчин лучшее время по сумме двух заездов показал Георг Хакль (Германия) — 1.24,956. Россияне Сергей Данилич и Эдуард Бурмистров заняли соответственно шестое (1.25.589) и девятое (1.26.067) места. А Кубок мира достался австрийцу Маркусу Прокну (226 очков). Хакль — второй (205), американец Дуг Кеннеди — третий (191). Данилич со 160 очками поделил ... места. У женщин победа и ... (1.15.277) и в общем зачете (119 очков) досталась Герде Вайссенштайнер из Италии. В тройку сильнейших вошли также спортсменки из Австрии Дорис Нойнер (115) и Андреа Тагверкер (94). На санях-двойках лучшее время на этапе показали итальянцы Курт Брюггер и Вилфред Хубер — 1.15,466. Российские спортсмены Сергей Абрамов и Игорь Лавров были девятыми (1.16,430). В общем зачете Брюггер и Хубер остались вторыми (117). Победу одержали их соотечественники — Ханс-Йорг Раффль и Норберт Хубер (124). На третьей позиции Штефан Крауссе и Ян Веренд (Германия) — 96 очков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

САН-СЕБАСТЬЯН. Новый мировой рекорд в беге на 50 м с барьерами установила Людмила Нарожиленко из Краснодара — 7,68. Это на сотую долю секунды лучше ее же рекорда, установленного 4 февраля 1990 года в Челябинске. В этой же ...

...ту дистан-
...Тарнопольская
...Галина Мань-
...ского
...третья — 7.29
...выиграла Елена
...(Украина) — 2.02.97.

МОТОГОНКИ НА ЛЬДУ

КРАСНОЯРСК. Гонщик из Ленинска-Кузнецкого Валерий Коробков блестяще выиграл финальную гонку в классе мотоциклов 175 кубических сантиметров и во второй раз подряд стал чемпионом России. Ему ... не только золотая ме... ежным призом в 40 ... ей но и спецприз ... за новый скоростной ... ечный он про... ...единой ...мотке». Игорь ... заче...

А. КАСАТКИН.

ВОЛЕЙБОЛ

МАТЕРА. Ф...

...ней со-
...Равен-
...15 : 12

...РБУРГ. Чемпио-
...ужские команды.
...та. 1—2 марта.

...«Самотлор» —
...(15 : 13, 12 : 15,
...обильность»
...«Динамо» — ...
...4 : 15, 15 : ...
...ЦСКА — 20 очков, ...
...лист» — 19.

...

«Автомобилист» (за пе... ...сто) и «Динамо» — «Самотлор» (за третье место). Матчи пройдут 20, 21, 26, 27 и, если понадобится, 30 марта.

6-й международный марафон «Золотое кольцо России»

Марафон состоится 29 мая 1993 г. во Владимире. В программе соревнований дистанции 42 195 м, 9 верст (9 603 м), 2 версты (2 152 м). Общий старт в 9.00 у Золотых Ворот.

В марафоне участвуют спортсмены 1975 года рождения и старше, имеющие допуск врача. В пробегах на 9 и 2 версты участвуют спортсмены без ограничения возраста, имеющие допуск врача.

День приезда — 28 мая 1993 г. Мандатная комиссия работает 28 мая с 8.00 до 21.00, 29 мая с 6.00 до 9.00 на стадионе «Торпедо» (главная трибуна).

Заявки принимаются до 16 мая 1993 г. по адресу: Россия, 6[illegible]001, г. [illegible], ул. 167. Оргкомитет марафона [illegible]3.

Взнос за участие в марафоне — 150 рублей за участника из [illegible] перечисляется на расчетный счет № [illegible] Владимиркомсоцбанке, МФО 103309, корр. счет 700161101 в РКЦ ЦБ РФ г. Владимира, МФО 109008 или принимается наличными деньгами при регистрации в мандатной комиссии.

Дети 1976 года рождения и моложе, а также мужчины 1928 года рождения и старше, а женщины 1938 года рождения и старше от уплаты стартового взноса освобождаются.

Общий призовой фонд — 120 000 рублей.

Каждому участнику марафона и пробегов вручается стартовый номер, памятная медаль, свидетельство, вымпел, пакет, программа марафона.

Расходы по размещению, питанию, проезду несут командирующие организации или сами участники.

Приглашения разосланы в 25 стран мира.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ВО ВЛАДИМИР!

Справки по тел.: (09222) 2-38-98, (09222) 3-17-31.

IV МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР КЛУБОВ БОДИБИЛДИНГА

«Гран-при» «Тюмень-93»

СОСТОИТСЯ 1—8 ИЮЛЯ 1993 ГОДА

Учредитель [illegible] турнира — [illegible] тический к[illegible] нир проводит[illegible] Тогда в нем [illegible] 4 страны: Финл[illegible] ша, ГДР, СССР [illegible] году в Тюмен[illegible] уже представители [illegible] в 1992-м—10.

В 1992 году [illegible] впервые были [illegible] у женщ[illegible] ларов [illegible] фонд [illegible] сяч д[illegible]

Кр[illegible] победител[illegible] Агатокли[illegible] 90 кг) [illegible] (Росс[illegible] ми из ур[illegible] и бронзы.

сил 60 кг. Спонсо[illegible] ра были: админис[illegible] менской области, [illegible] товарно-фондовая биржа, [illegible] нефтебанк, авиакомпания «Тюменьавиа», тюменско-московская биржа «Гериес» и другие.

Сразу же после окончания турнира-92 был создан Оргкомитет по подготовке IV турнира «Гран-при» «Тюмень-93». Кроме того, по инициативе клуба «Антей», администрация Тюменской области и Федерация бодибилдинга России [illegible]сь в Международную [illegible]о бодибилдинга [illegible] с предложением про[illegible]мени в 1994 году [illegible]ат Европы среди [illegible] и женщин. Предло[illegible] принято.

[illegible] турниру про[illegible]ным патрона[illegible]нта ИФББ [illegible]. Он разо[illegible]ным фе[illegible] ИФББ (145 стран) — циркулярное письмо, предлагая послать [illegible] атлетов [illegible] в «Гран-при» [illegible], в дни турнира и [illegible] ИФББ Бен Вейдер принял при[illegible] ИФББ.

Призовой его фонд составит около 55—60 тысяч долларов США. Денежные призы от 3000 до 800 долларов США получат атлеты во всех весовых категориях, занявшие места с 1-го по 6-е. Абсолютных победителей, как и в 1992 году, ждут ценные призы.

По приглашению клуба «Антей» и Оргкомитета турнира со своими шоу-программами в Тюмени выступят всемирно известные звезды профессионального бодибилдинга из США. Это трехкратная «Мисс Олимпия» Линда Мюрей (1980—1981—1982) — [illegible] королева [illegible] мирового бодибилдинга (рост — 162,5 см, вес — 63 кг) и Винс Тэйлор — входящий в первую тройку мужского бодибилдинга, неоднократный победитель турниров профессионалов самого высокого уровня в мире (1991 [illegible] — 3-е место на «Мистер Олимпия-91», победитель 5 из 6 турниров профессионалов «Гран-при» на Западе).

Винс Тэйлор обладает [illegible]ющей мускулатур[illegible] и [illegible]ся одним из сам[illegible] пропорциональных культу[illegible]стов мира. Кроме того, Тэйлор чрезвычайно музыкален и пластичен, и его программы позирования всегда вызывают бурю восторга у зрителей. Его рост — 170 см, вес — 93 кг, бицепс — 52 см.

Разумеется, на IV турнире «Гран-при» «Тюмень-93» выступят сил[illegible] [illegible]ты России, которые, по решению Федерации бодибилдинга [illegible] получат право на участие в этом престижном турнире на Кубке России в Москве 25—27 марта 1993 года.

Е. КОЛТУН,
президент клуба «Антей».

ОТЗОВИТЕСЬ!

Пишет вам [illegible] житель [illegible] приверженец здорового [illegible] жизни. Но несмотря на [illegible] пять лет назад у меня [illegible]ась тугоухость. Ле[illegible] [illegible]чего не помогло [illegible] плохо У ме[illegible] помогли [illegible] народ[illegible] те[illegible]

[illegible]изатель[illegible] [illegible]ивается на

Удмуртия, с. [illegible]

[illegible]о бег, ин[illegible] и хоккеем, [illegible]и «Спар[illegible]ду «Друж[illegible], играющую [illegible]. Инвалид 1-й группы с [illegible]ства. С 11 лет страдаю эн[illegible]цефалопатией. У меня большая п[illegible]ьба к тем, кто знает как избавиться от этого [illegible] Напишите метод лечения.

Адрес: 424005, г. Йошкар-[illegible] До востребования. Коновалову Николаю Васильевичу.

* * *

Клуб «Знакомство и переписка» ждет писем от ребят, которые хотят найти себе друзей по интересам. Пишите, ждем ваших писем. Вы пол[illegible] нужную информацию но не забудьте в письмо вложить чистый конверт.

Адрес: 393210, Тамбовская обл., г. Рассказово, ул. Маяковского, д. 85, кв. 1. Карелей О. Н.

* * *

И постоянный читатель [illegible] «МОЖ» и «Бе[illegible] Мне [illegible] удалось [illegible] [illegible]водим, но я [illegible], что в этом [illegible] [illegible] и всем стало [illegible], если ко[illegible] личество [illegible] умельцев.

Пишите с [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Адрес: 142300, Московская [illegible], г. Чехово-7, ул. Гагарина, [illegible]6, кв. 134. Невзоровой Ольге.

* * *

[illegible]

ЗА ОКЕАНОМ ТОЖЕ ЕСТЬ МОРЖИ...

Кое-что из жизни «Белых медведей»

...я смело шагнул в [illegible] воду и бросился вплавь в [illegible] быстрого и своенравного Енисея. Толпа на берегу одобрительно зашумела: «Браво, Америка! Нет это по-нашенски, по-сибирски!»

Марк Сиднер, не [illegible]ными занятиями, спортом и купанием в холодном Енисее. Об этом нам рассказал ваш посланец в Америку из красноярского клуба моржей «Криофил», кандидат технических наук Владимир Павлов. Я тоже увлекаюсь плава-

— Вот уже 10 лет я серьезно занимаюсь моржеванием,— рассказывает Марк, в прошлом летчик, а ныне президент объединения коммерческих компаний.

— Много людей занимаются в клубе «Белые медведи»

...со своими шоу-программами в Тюмени выступят всемирно президент клуба

ЗА ОКЕАНОМ ТОЖЕ ЕСТЬ МОРЖИ...

Кое-что из жизни «Белых медведей»

...Он смело шагнул в ледяную воду и бросился плавать в волны быстрого и своенравного Енисея. Толпа на берегу одобрительно зашумела: «Браво, Америка! Вот это по-нашенски, по-сибирски!»

Позже Марк Свитцер, не скрывая гордости, заявил: «Насколько мне известно, я первый американский «морж», искупавшийся зимой в Енисее».

Год назад 50-летний бизнесмен Марк Свитцер прислал в Красноярск письмо, в котором сообщал: «Я — активист американского клуба закаливания «Белые медведи», что находится на острове Кони в Нью-Йорке. Мы восхищаемся вашей приверженностью поддерживать физическую форму оздоровительными занятиями, спортом и купанием в холодном Енисее. Об этом нам рассказал ваш посланец в Америку из красноярского клуба моржей «Криофил», кандидат технических наук Владимир Павлов. Я тоже увлекаюсь плаванием в холодных водах, а кроме того—бегом, горными лыжами, велосипедом, хоккеем, прыжками с парашютом, альпинизмом. С наступлением холодов ощущаю прилив сил и энергии. Из всех видов спорта, которыми я занимаюсь, плавание в холодной воде является для меня самым отрадным занятием. В результате этого увлечения я уже много лет чувствую себя исключительно здоровым человеком».

— Вот уже [illegible] лет я серьезно занимаюсь закаливанием,— рассказывает Марк, в прошлом летчик, а ныне президент объединения коммерческих компаний.

— Много людей занимаются в клубе «Белые медведи»?

— Около 50 человек, но нас это не смущает.

— Где вы плаваете?

— В основном в Атлантическом океане, где температура воды плюс 5—6 градусов Цельсия. Правда, иногда мы уходим в горы [illegible] озеро.

— Марк, вам [illegible] Сибири?

— О-о!., Нет проблем!

А. КАСАТКИН.

КРАСНОЯРСК.

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Саламба Сарвангасана — для крепкой осанки

Сегодня Элиз Браунинг Миллер, преподаватель Центра йоги из Калифорнии — ее историю мы рассказали в субботнем выпуске «ЗОЖ»,— продолжает свои уроки. Напоминаем, речь идет об упражнениях, направленных на борьбу со сколиозом. Во всяком случае, при помощи перевернутых поз, о которых сегодняшний разговор, Элиз Миллер самой удается оставаться веселой, здоровой и элегантной, несмотря на сильное искривление позвоночника.

Даже в здоровом позвоночнике постоянное воздействие силы тяжести может породить сжатие межпозвоночных дисков, что в конечном итоге приводит к повреждению [illegible] и образованию грыж. А если у вас сколиоз, [illegible] еще больше усугубляется: вы будете все время испытывать неравномерное воздействие [illegible] тяжести и [illegible], как с этим бороться. Перевернутые позы [illegible]

[illegible] можно использовать [illegible] стену. [illegible]двиньте стул к стене так, [illegible] спинкой

Положите на сиденье разложенное [illegible] одеяло

или несколько сверну[illegible] одеял перед стулом. Сядьте на стул лицом к стене, затем опуститесь вниз так, чтобы плечи легли на одеяла или валик. Держась руками за задние ножки стула, поднимите ноги и обопритесь стопами о стену (рис. 1). Если подбородок окажется выше лба, поместите под голову сложенное полотенце. Расслабьте глаза, направив взгляд вниз, к груди.

Чтобы выйти из этой позы, осторожно отодвиньте стул назад и опустите ягодицы на пол.

Когда вы освоите этот вариант, можно постепенно переходить к выполнению Саламба Сарвангасаны без стула [illegible] описан в книге [illegible] Айенгер «Йога для женщин»). Для начала выполняйте эту позу в течение 1 минуты, постепенно увеличивая время пребывания в ней до 5—10 минут.

Саламба Ширшасана и Адхо Мукха Врикшасана также весьма полезны при сколиозе, однако новичкам их делать не рекомендуется.

Теперь о наклонах назад. Для меня наклоны назад оказались сильнодействующим средством от напряжения и болей в спине. Изучим один такой — пассивный наклон назад на валике. Но прежде совет: если у вас сколиоз, то, возможно, время от времени вы испытываете мышечные спазмы, поэтому [illegible] наклоны назад [illegible] постепенно и осторожно. Для того чтобы раскрыться, мышцы спины должны научиться расслабляться, а не сокращаться. Тогда сердце тоже [illegible]ется; подобно цветку [illegible] — [illegible]

[illegible] механика вы[illegible] сердое [illegible]ите валик. [illegible] таким обра[illegible] [illegible]жать на полу. Вы[illegible], чтобы избежать [illegible] ягодицы, и под[illegible]у. Опустите [illegible] к груди, вытяни[illegible] [illegible] и пря[illegible] если сможете [illegible] их на пол [illegible]

Вы должны почувствовать, как дыхание равномерно расширяет грудную клетку. Старайтесь [illegible]ать в сжатую ее часть, расширяя ее при этом. Если вы почувствуете, что выпуклая часть спины опустилась на валик больше, чем вогнутая, поместите под вогнутую сторону маленькое полотенце так, чтобы спина касалась валика равномерно.

На сегодня все. В следующий раз — еще об одной асане, которая поможет в борьбе со сколиозом.

обл., г. Рыбинск, ул. [illegible] ского, д. 45, [illegible]
О. Н.

Я последний читатель [illegible] путной «ЗОЖ» в [illegible] уже удалось [illegible] ведям, но я [illegible] ром [illegible] и вообще [illegible] знаю [illegible] Пишите [illegible] медицину [illegible] с гипертонией, [illegible] гих заболеваний [illegible] тенции, тромбофлебита и других заболеваний.

Адрес: 142300, Московская обл., г. Чехово-7, ул. Гагарина, д. 126, кв. 134. Невзоровой Ольге.

Меня зовут Женя. Мне 24 года. Живу в сельской местности. Из всех газет у меня остается только одна ваша [illegible]. Спортом никогда серьезно не занималась. Но, наверное, сейчас самое время начать. Больше всего мне нравится легкая [illegible] и [illegible] гуляние. [illegible] кто-то мне читает, бу[illegible] ду [illegible]. Отвечать не торопись[illegible] [illegible] Адрес: 400-05 г. Волгоград [illegible] Гладкой Ольге. До востребования. Баженцу И. И.

[illegible] [illegible] [illegible] [

«ПЛЕЙ-ОФФ»

ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО СРАБОТАЛО?

...с аншлагом. Это ...

...соотношения сил команд вы... довольно любопытной ... среди их соперников по... больше, пожалуй, игроков «с ...». По неписаным пра... ...видов спорта ... хозяева. Екатеринбуржцы, одна... ...справедливо полагая, ... сезона. «Автомоби... тщательно оборони... ...во ждал свое... дождался. В ... периода, и... москвичи прозевали ... вскоре заменили вратаря ... вшестером (!) больше ми... не могли заставить ... ровать Каримова, Еремин...

Попова. Только после смены составов Потайчук, наконец, послал шайбу в ворота отлично сыгравшего Ширгазиева, но играть оставалось всего 38 секунд. К тому же рекорде численное равновесие на площадке восстановилось: за грубый прием, примененный против Каримова, москвич Быковский получил пятиминутный штраф с удалением до конца матча...

А. КУРОШ.

ЕКАТЕРИНБУРГ.

«Пардаугава» — «Авангард» — 2:5. Преимущество гостей определилось с первых же минут матча: гости были ... ...ответили ... хо... ..., но самое главное, практически каждая атака ... ...завершалась точным броском по воротам Скуб... ... на 4-й минуте ... две минуты, играя в меньшинстве, удвоили ... то Елаков — ... лучший игрок ... красивой бы... ..., когда форвард Омичей обыграл чуть ли ... ...хозяев (к... ...) и ... ...бу в сет... ... ...ленный ... ...

...

...

ДЛЯ КОГО ТЫ ДОБРАЯ, ГОСПОЖА УДАЧА?

«Химик» (Воскресенск) — «Лада» (Тольятти). 0 : 1 (0 : 0, 0 : 1, 0 : 0). Воскресенск. Дворец спорта «Химик». 2 марта. 4000 зрителей.

Судьи А. Черенков, И. Стриганов, А. Друкаренко.

«Химик» (28): Червяков, Пережогин (2) — Сырцов, Шу... ов — Яшкин (2), Ждан — С... ин (2), Монаенков — К... Чибиряев — Яшин — Б... евский (5 + 15), З... шан — Чербаев, Березк... Сантурян (2) — Клемант... Александров — Жиков — С... рогайлов, Гасанин, Л...

«Лада» (30): В. Никитин; Яку... ов — Кофтун, Цыгуров ... Бурлуцкий (5 + 15), Тарасов — И. Никитин, Галанов — Ры... ких, Волков; Шайдуллин (2... Свинцицкий — Иванов (2), Бе... лов — Безукладников — Гор... рачев, Метлюк — Панов (2... Горюнов, Алексеев — Рас... Марчков, Нестеров (2).

Шайбу забросил: Иванов (бол.).

Матч вызвал огромный интерес у болельщиков подмосковного города, жившего этим вечером хоккеем.

В первом периоде команды провели разведку боем, и лишь удачная игра вратарей не позволила кому-либо из соперников добиться успеха. Во второй двадцатиминутке хозяева усилили натиск. Но все-таки успеха добились гости. На 36-й минуте защитник воскресенцев Селянин был удален, а уже через 35 секунд нападающий тольяттинцев Иванов в сутолоке у ворот не без «помощи» защитников воскресенцев протолкнул шайбу в ворота. Концовка второго периода и вся третья двадцатиминутка прошли в острых атаках хозяев, но в этот вечер удача отвернулась от них. Да к тому же блистал голкипер «Лады» Вадим Никитин.

За три минуты до конца встречи произошел инцидент: воскресенец Бердичевский после шкальной атаки хозяев отвернулся от защитника «Лады» Бурлуцкого, спровоцировав... ему, за что последовало обоюдное наказание до конца матча с правом замены через пять минут. За 20 секунд до конца воскресенцы пошли на отчаянный шаг. Играя в меньшинстве, три против четверых, они заменили вратаря на четвертого полевого игрока. В безобидной ситуации, в чужой зоне ошибается защитник воскресенцев, и вот уже форвард Иванов выходит один к пустым воротам — замах и... звучит финальная сирена.

Экспресс-интервью после матча.

Капитан «Лады» В. Никитин: «Напряженнейший матч. Я сам играл в «Химике» и знаю эту команду. Думаю, наши ребята сегодня прыгнули выше своей головы. Да и наш вратарь, на мой взгляд, сыграл сегодня на уровне первой сборной. Тренеры призывали нас к упрощенной игре. Это оправдалось».

Капитан «Химика» Л. Бердичевский: «В психологическом плане очень сложный матч: игра до первой ошибки. Удача была на стороне тольяттинцев».

В. БОБРОВ.

ВОСКРЕСЕНСК.

ВОКЗАЛ ДЛЯ ОБРЕЧЕННЫХ

[redacted]

Хрущев

Шайб... (Федулов, ... (Ани... 43), Пидгурский (14).

...Молниеносный прорыв едва ли не через всю площадку — мастерская обводка — бросок! Центрфорвард киевлян Константин Буцынко, не пришедшийся ко двору в швейцарском клубе «Амбри-Пиота», весьма пригодился на этот раз «Соколу». Посланная точно в цель шайба влетела в ворота соперников за доли секунды до конца второго периода. В едином порыве болельщики вскочили с мест, бурно аплодируя. Но вскоре радость сменилась огорчением. Петербургский арбитр Михаил Галиновский, в целом безупречно отсудивший матч, этот гол не засчитал.

Обидно? Еще бы! Ведь к тому моменту хозяева проигрывали — 0 : 1 и за исключением упомянутого момента не создали у ворот «Трактора» ни одной мало-мальски опасной ситуации. Однажды киевляне остались впятером против троих (!). Увы, украинская команда, совсем недавно отличавшаяся умением реализовывать численное преимущество, незаметно растеряла свои навыки. В конкретной же ситуации уральское трио выглядело посильнее киевского квинтета.

Общее преимущество челябинцев ощущалось и при игре в равных составах. Лишь в третьем периоде гости немного расслабились, посчитав победу с футбольным счетом достаточной. Сказалась и определенная усталость: до Киева уральцы добирались через Москву, около суток просидели в зале ожидания на Киевском вокзале. В день приезда вышли, как говорится, с корабля на бал, то бишь на лед. Так что сил хватило лишь минут на сорок. А потом... Уральцы практически не пересекали среднюю линию, и лишь мужество и хладнокровие голкипера Зуева спасло «Трактор» от разгрома.

Д. ИЛЬЧЕНКО.

КИЕВ.

ИСПУГАЛИСЬ... ВЫИГРАТЬ

«Торпедо» (Ярославль) — «Салават Юлаев» (Уфа). 4 : 2 (1 : 2, 2 : 0, 1 : 0). Ярославль. Дворец [illegible] 3. 2 марта. 3600 зрителей.

Судьи А. Ивестьев, С. Феоктистов, С. Карабанов.

Торпедо»: Газизов; Мартынов — Соколов, Шведов — Ем... лин, Красотин — Комиссаров, Антохо... — Судаков, Львов — Трасеух — Ваньков, Агеев — Горшков — Перегудов, [illegible] ко — [illegible] Зинин — [illegible]

«Салават Юлаев» (3): [illegible] Денисов (Горшков, [illegible] Перегудов [illegible] Судаков (Сорин, Хощенко, 18), Перегудов (Горшков, 27), Трасеух (Башкатов, 36), Романов (Зинин, 50).

Ярославцы усилились вернувшимися накануне из Италии после двухмесячного выступления там опытными Затевахиным и Тарасенко. Но игру они начали явно без четкой для себя линии поведения. «Мы не знаем соперника,— сетовал перед началом встречи **главный тренер ярославцев С. Николаев.**— Потому сначала посмотрим, на что он способен, а по ходу внесем коррективы».

Гости сразу же пошли вперед, используя взаимопонимание и маневренность. И пока ярославцы разбирались что к чему, умело воспользовались несогласованностью защитников и ошибкой вратаря. Денисов, получив передачу от Тимофеева, беспрепятственно стрельнул со средней дистанции. Хозяева прибавляют в старании, скорости, и тем не менее уфимцы выглядят привлекательней. Они навязывают плотную, вязкую игру, не позволяя торпедовцам раскатиться, и довольно остро выглядят в их зоне. На 17-й минуте гости все же «прозевали» вышедшего на замену Тарасенко. Уфимцы буквально через минуту стремительно разыграли трехходовку во время несогласованной смены хозяев и вновь вышли вперед.

«Трудно играть против соперника с твоей же манерой игры,— сказал **ветеран ярославцев Анатолий Львов.**— Думаю, что во втором периоде мы сумеем перестроиться». Перерыв явно пошел на пользу ярославцам. Они усилили силовое давление, быстрее стали двигаться, и это принесло свои плоды. «Наши ребята не выдержали предложенного темпа и пропустили две досадные шайбы. Причем та, что была заброшена сразу после вбрасывания на 27-й минуте, выбила команду из колеи»,— так прокомментировал со скамейки запасных **второй голкипер гостей Игорь Васильев.** Заключительный период уфимцы начали с острых атак, но спортивное счастье было на стороне хозяев. Они наказали увлекшихся гостей выходом один на один Романова.

Экспресс-интервью после матча.

Наставник гостей Рафаэль Ишматов: «Случилось то, чего я и опасался: ребята не справились с психологической нагрузкой. Поведя в счете, они испугались, что могут выиграть: упали скорости, явно не получился объем катания, да и большинство силовых единоборств мы проиграли. Игра оказалась для нас одной из худших. У ребят нет того опыта, что принес успех хозяевам. У них нашлись игроки, которые и шайбу умеют подержать в нужный момент, и направить игру в необходимое русло».

Наставник «Торпедо» С. Николаев: «Салават Юлаев» — команда молодая и очень перспективная. Думаю, в ближайшем будущем от нее можно ожидать мощного взлета».

Н. ВЛАСОВ.

ЯРОСЛАВЛЬ.

ПО ХОДУ ИГР

«ПЛЕЙ-ОФФ»

ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО СРАБОТАЛО?

вное устройств... [illegible] рядка перевернут... [illegible] дном, задержав...

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Поль БРЭГГ:

ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ

Продолжаем публикацию книги Поля Брэгга «Первая сила». Начало в выпусках «ЗОЖ» №№ 586, 587

Когда первой силы мало, трудно пройти по жизненному пути без страхов, никогда не зная о его присутствии. Только смелый анализ может раскрыть присутствие этого общего врага. Когда вы начинаете такой анализ, исследуйте глубоко ваш характер. И будьте честными с собой! Это будет смотр всех ваших истощенных нервных сил, как первый шаг по дороге здоровья. Здесь перечислены главные опасные сигналы, предупреждающие, что ваша нервная сила очень слаба.

1. РАВНОДУШИЕ. Вы принимаете без протеста любые удары судьбы? Слабая нервная сила истощает честолюбие и превращает вас в психически и физически ленивых людей, готовых сносить бедность или низкий уровень жизни, не делая никаких усилий, чтобы преодолеть это. Инициатива, воображение, энтузиазм и самоконтроль недостаточны.

2. НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ. Склонны ли вы позволять другим выполнять ваши намерения для вас? Человек со слабой нервной силой легко поддается. Другие могут плотно завладеть его мыслями, что он фактически становится человеческим роботом.

3. СОМНЕНИЯ. Сомневаетесь ли вы в своих способностях? И, вероятно, также сомневаетесь в искренности тех, кто хочет вам помочь? Для слабой нервной силы часто присущи оправдания, чтобы прикрыть или объяснить свои неудачи. Это иногда выражается в виде зависти к тем, кто здоров или полон успеха.

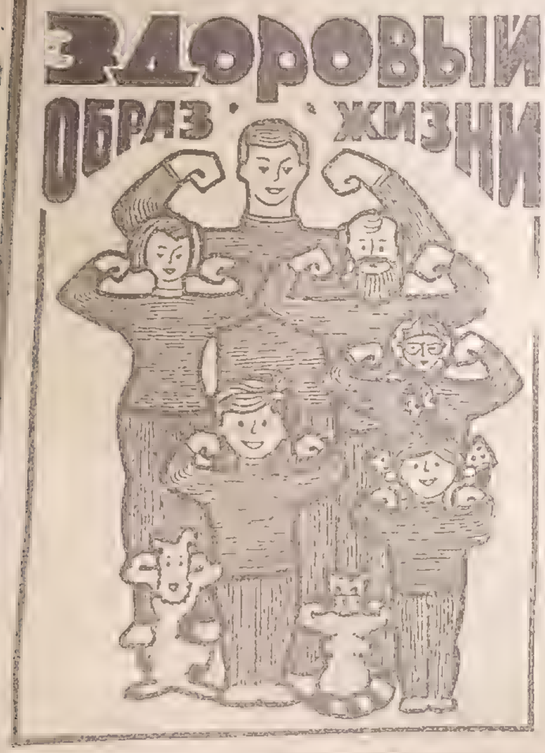
4. БЕСПОКОЙСТВО. У вас хроническое беспокойство? Это основной признак пониженной нервной силы, что может привести к нервному расстройству. Беспокоящийся человек — один из наиболее жалких людей на Земле, живущий в постоянном страхе. Беспокойство истощает жизненные силы и преждевременно старит. Такой человек говорит: «Вам бы мои заботы, вы бы тоже беспокоились».

Это неправда. У всех людей свои заботы, и часто они сталкиваются с очень трудными жизненными проблемами. Однако человек, имеющий здоровую нервную силу, встречает их спокойно и находит логичное решение. Часто при внимательном рассмотрении проблемы он оказывается неспособным найти решение один и будет искать помощи.

Беспокойство не дает ответа. Оно только расстроит здоровье, преждевременно состарит вас. Беспокойство — это убийство.

5. СВЕРХОСТОРОЖНОСТЬ. Вы ждете какого-то определенного момента, чтобы начать воплощать свои идеи и планы в жизнь. Не становится ли ожидание постоянной привычкой? Когда нервная сила понижена, пессимизм велик. Один привычный взгляд на негативную сторону каждого обстоятельства, мысли и разговоры о возможной неудаче вместо сосредоточения на возможности успеха... Такой сверхосторожный пессимизм ведет к несварению желудка, слабой циркуляции, запорам, неправильному дыханию, напряжению и нервозности, отсутствию уравновешенности и уверенности в себе, плохому расположению духа.

ВЫПУСК № 588



Конечно же, почетный титул согревает душу. Но более любого титула и любых наград душу согревает уважение тех людей, с которыми ты общаешься. Главный врач 1-го московского врачебно-физкультурного диспансера Лев Марков стал заслуженным врачом России. Возможно, это первый заслуженный среди спортивных. Тем приятнее. Но, думаю, совершенно точно то, что Марков — один из первых среди самых уважаемых спортивных врачей.

Помню прекрасный момент, пробег в честь Дня города по Садовому кольцу. Армада бегунов — тысяч двадцать — мерно «течет» по Садовому. Бегут себе и бегут. Но вот поравнялись с импозантным зданием диспансера, и кто-то из толпы выкрикивает: «Главному врачу диспансера, нашему любимому доктору Льву Маркову у-ра!» «У-р-а!», «У-р-а!» — подхватывает армада и катит свои неукротимые волны дальше. А в это время по тому же Садовому в карете «Скорой помощи» несется Марков и по рации запрашивает своих медиков, что расположились на трассе: «Ну как там у вас?».

И вообще я как-то не представляю ни одного, скажем, Московского международного марафона или престижных лыжных гонок без участия Маркова. Он свой. К нему обращаются за помощью, к нему тянутся люди. Он пользуется огромным уважением. И это — самое главное. Главнее даже, чем быть заслуженным.

А. КОРШУНОВ.

КАЛЕЙДОСКОП

ВАМПИРЫ ПРОТИВ ИНФАРКТА

Укус летучей мыши-вампира может оказаться весьма благотворным при лечении инфаркта. Два американских исследователя обнаружили, что эти виды летающих из отряда рукокрылых выделяют во рту вещество, способное разрушать тромбы в кровеносных сосудах. Об этом открытии сообщил недавно швейцарский журнал «Форма интерэйшн».

РОБОТ-ХИРУРГ

Первый робот-хирург, делающий операции в области мозга, изобретен в Великобритании. Вооруженный ультразвуковым скальпелем, лазером и мини-камерой, механический хирург

ПО СИСТЕМЕ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

ПОБОРИ СВОИ ПОРОКИ

Как мы уже сообщали, в конференц-зале Парламентского центра России прошла конференция, посвященная учению Порфирия Корнеевича Иванова. На нее съехались более 2 тысяч человек из 250 городов страны.

Идея Учителя о необходимости встать на новый, единственно правильный путь к сознательной и здоровой жизни через единение с Природой, ее тремя живыми телами — воздушной и земной, которы- сделано несколько видеофильмов.

О пользе системы Учителя и силе его Идеи рассказала в своем выступлении мать одного мальчика из Санкт-Петербурга, у которого врожденный церебральный паралич в тяжелой форме. Врачи не могли ему помочь. Знакомство с Идеей Учителя и выполнение «Детки» со временем неузнаваемо преобразили ребенка. У него нормализовались двигательные функции, стал ездить полгода занятий по системе он стал другим человеком. Лечащий врач поверил ему и отменил все назначенные лекарства — они не нужны при условии выполнения «Детки». Кстати, в том ЛТП многие стали жить по «Детке». А автор письма далее пишет, что теперь его цель жизни — служить людям — до такой степени, так Учитель меняет сознание человека. Скоро он выходит из ЛТП и хочет устроиться на работу в больницу санитаром,

КОРОТКО

нему тянутся... С этим... строгим упражнением. И это... мое главное. Главное даже, чем быть заслуженным.

А. КОРШУНОВ.

КАЛЕЙДОСКОП

ВАМПИРЫ ПРОТИВ ИНФАРКТА

Укус летучей мыши-вампира может оказаться весьма благотворным при лечении инфаркта. Два американских исследователя обнаружили, что эти виды летучих из отряда рукокрылых [illegible] во ртутьвещества, [illegible] тромбы в кровеносных сосудах. Об этом открытии сообщил недавно швейцарский журнал «Форма информейшн».

РОБОТ-ХИРУРГ

Первый робот-хирург, делающий операции в области мозга, изобретен в Великобритании. Вооруженный ультразвуковым скальпелем, лазером и мини-камерой, механический хирург будет удалять опухоли с ткани мозга. Фирма «Фалмер системз», которой принадлежит изобретение, утверждает, что робот будет исключительно точным в работе, так как, помимо преимуществ железной руки перед человеческой, автомат не знает усталости, у него не ослабевает внимание.

ВЕТРЫ С ВОСТОКА —

Упражнения Ван Цзыпина

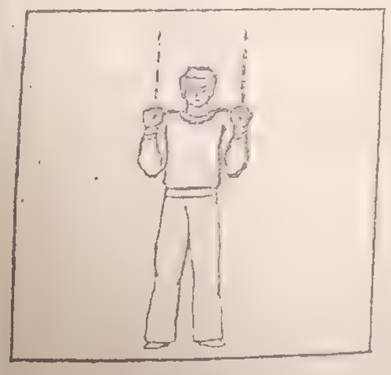
Итак, мы продолжаем знакомить вас с упражнениями Ван Цзыпина. Начало в 587-м выпуске «ЗОЖ». Напомним, что все двадцать оздоровительных упражнений опубликованы в журнале «Аура», который выпустил центр холистического здоровья ассоциации «Мир» (тел.: 261-52-15 и 313-50-84).

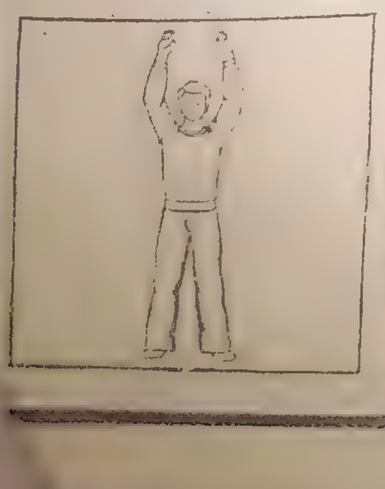
Двадцать оздоровительных упражнений Ван Цзыпина

V. Князь—гегемон поднимает металлический треножник

(поднимаем металлический треножник обеими руками).

Ноги расставлены на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони, сжатые в пустые кулаки, находятся на высоте плеч. I. Кулаки медленно опускаем, по мере опускания руки ладони образуют пустые кулаки, пальцы при легком приложении силы восстанавливают положение стойки; поднимая руки вверх, делаем вдох, опуская — выдох.





ПО СИСТЕМЕ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

ПОБОРИ СВОИ ПОРОКИ

Как мы уже сообщали, в конференц-зале Парламентского центра России прошла конференция, посвященная учению Порфирия Корнеевича Иванова. На нее съехались более 2 тысяч человек из 250 городов страны.

Идея Учителя о необходимости встать на новый, единственно правильный путь к сознательной и здоровой жизни через единение с Природой, ее тремя живыми телами — воздухом, водой и землей, которыми живет человек и будет жить в будущем, снова прозвучала в этом зале. Несмотря на то, что учение Иванова долго было под запретом, оно пришло в народ, и у движения появились сторонники. К Учителю шли бедные, больные, нуждающиеся люди.

В последние годы Идея Учителя стала широко распространяться по нашей стране и за ее пределами. Появилось много информации в печати, на радио, телевидении, проведено много конференций и «круглых столов».

На последней конференции последователи системы, люди разных профессий, говорили об опыте использования системы во врачебной практике, в дошкольных детских учреждениях и школах, в интернатах, в семьях, в условиях детских приемников и колоний и даже тюрем для особо опасных преступников. Поделились своим опытом ребята одной из воронежских школ, которые вместе со своей учительницей с радостью рассказали о том, как они выполняют «Детку» — обливаются два раза в день холодной водой, ходят босиком по земле, а зимой — по снегу. Перед занятиями в классе поют гимн «Слава жизни», который написал Учитель. Он сказал: «Моя Идея пойдет по всей земле через гимн «Слава жизни». Многие родители, глядя на своих детей, тоже стали жить по «Детке».

Интересен опыт применения системы Учителя в детских садах городов Белова Кемеровской области, Луганска, Киева, Санкт-Петербурга, Альметьевска, Москвы. Воспитатели (с согласия, разумеется, родителей) обливают детишек холодной водой, выводят на 1—2 минуты постоять босиком на снегу, ведь, как говорил Учитель, «холод кидает в тело гормон здоровья», а холодная вода пробуждает сознание человека. Наблюдения показывают, что заболеваемость детей в этих группах значительно ниже, чем в обычных. В городах Белове и Альметьевске на эту тему сделано несколько видеофильмов.

О пользе системы Учителя и силе его Идеи рассказала в своем выступлении мать одного мальчика из Санкт-Петербурга, у которого врожденный церебральный паралич в тяжелой форме. Врачи не могли ему помочь. Знакомство с Идеей Учителя и выполнение «Детки» со временем неузнаваемо преобразили ребенка. У него нормализовались двигательные функции, стал ездить на велосипеде, заниматься конным спортом, научился играть на пианино. Врачи прочили ему умственную отсталость, а он стал одним из лучших учеников в классе, изучает два иностранных языка и делает в этом успехи. Конечно, до конца он еще не излечился, но состояние здоровья его улучшилось бесспорно. Самое главное, что мальчик считает себя полноценным человеком. У него много друзей. Когда его спросили, что бы он выбрал: быть абсолютно здоровым и не знать об Учителе или быть таким, какой он есть, жить по системе Учителя! Мальчик выбрал второе.

Выступил человек, едва не ставший жертвой наркомании. Он понимал, что погибает, но не было у него сил бороться, и никого не нашлось, кто бы мог ему помочь. Однажды он увидел своего друга, стоявшего босыми ногами на снегу, — так он узнал об учении Порфирия Иванова. Он стал выполнять «Детку». Были и срывы, и минуты отчаяния, но терпение, труд и вера помогли ему встать на ноги, обрести смысл жизни.

Серьезную работу провели последователи Учителя Иванова из Ассоциации детских и юношеских центров и объединений с молодыми правонарушителями в детских приемниках и колониях, а также в тюрьмах для особо опасных преступников. Как было сказано на конференции, недавно пришло письмо из такой тюрьмы от одного заключенного, где он пишет, что занимается по системе Учителя уже больше года. Когда он попал в тюрьму, думал, погибнет, а теперь — с Учителем — он знает, что выдержит все и станет другим человеком. Зачитывали письмо из ЛТП от алкоголика, который в одной газете прочитал о системе Иванова. Он писал, что вино было его единственной страстью в жизни, он потерял из-за него семью, дом, работу — все, чем живет человек, и постепенно опускался на дно жизни. Но встреча с Учителем перевернула все. За полгода занятий по системе он стал другим человеком. Лечащий врач поверил ему и отменил все назначенные лекарства — они не нужны при условии выполнения «Детки». Кстати, в том ЛТП многие стали жить по «Детке». А автор письма далее пишет, что теперь его цель жизни — служить людям — до такой степени, так Учитель меняет сознание человека. Скоро он выходит из ЛТП и хочет устроиться на работу в больницу санитаром, помогать тяжело больным людям.

«Здоровье — это понятие о жизни... Все болезни находятся в стихийных силах Природы, они всегда есть в Природе и действуют в нас в результате наших неправильных мыслей и поступков» — пишет Учитель.

12 правил «Детки» — путь к эволюции сознания человека. Для того, чтобы «люди были здоровыми и сознательными, чтобы не было ни больниц, ни тюрем, а были все жизнерадостными для жизни своей».

В. и В. МАКАРОВЫ.

* * *

Что лично я вынесла из этой конференции? Я часто думала о том, какое мое поколение. Я уже пенсионерка, что дали нам родители, чему научили мы своих детей?.. Как правило, многие курят, пьют спиртное, не уважают друг друга, живут только интересами «что купить, что приобрести еще и еще», то есть по сути неинтересной, трудной, зависимой жизнью, теряя свое здоровье, не зная, зачем и как жить... Такая жизнь приводит человека только к болезням.

На конференции прозвучало то новое, что должно осознать человечество, что должно в корне изменить нашу жизнь. Да! Что-то должно измениться в нашей жизни, что-то должно произойти в сознании людей, ибо не имеет больше права так жить человек, не имеет больше права грабить, убивать Живую Природу, брать себе только хорошее и теплое! Он должен, как учит Учитель, быть с ней наравне, любить ее всякую: и плохую, и холодную, и голодную — только тогда Природа примет и полюбит человека, и зародится между Человеком и Природой любовь и дружба.

Учитель так и сказал: «Моя Идея — для молодежи».

В. КАРПОВА.

«ЗОЖ»: Кстати, вышла книга В. Орлина «Учение Порфирия Иванова «Детка» стоимостью 4 руб. 50 коп. Желающие купить ее звоните по телефону: 261-91-97.

АНОНС

16 ФЕВРАЛЯ В ОБНИНСКЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ состоятся традиционные массовые лыжные гонки на приз академика Е. К. Федорова.

Дистанции 30 и 15 км.

Старт в 10.30 и в 12.00 на поляне между территориями ОМЭ НФЗ и Белкинским оврагом. Проезд авт. № 2 и 3 до остановки «НФЗ».

* * *

АНОНС

С 26 ПО 28 ФЕВРАЛЯ В МОСКВЕ будет читать Надежда Алексеевна Семенова. Если вас интересует когда, звоните по телефону 946-[illegible]

* * *

19 АПРЕЛЯ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ СОСТОИТ ЛУМАРАФОН «ГАЗ», посвященный [illegible]-летию автомобильного завода ПО «ГАЗ» и спортивного клуба «Торпедо».

КОРОТКО

[illegible] конкурсов, старт[illegible] ров конкурсов, старт[illegible] феты были клубы «[illegible] (Нижневартовск), «Мин[illegible] (Кыштым), «Ростов» (Курга[illegible] ский), «Спарта» (Курга[illegible] соры не пожалели де[illegible] сладкие призы, чайн[illegible] столья, хрустальные [illegible] Кое-кто увез домой и [illegible] «Урал».

М. АЗЕ[illegible]

КЫШТЫМ, ЧЕЛЯБИНСКАЯ обл.

Занятия ведет д[illegible] Парижского института [illegible] Фаек Бярк при со[illegible] Московского центр[illegible] Айенгара.

ЕЩЕ РАЗ О ПАД[illegible] ТАСАНЕ

«Пада» на санскри[illegible] чает стопа, «уангушт[illegible] большой палец ноги. [illegible] полнения этой асаны [illegible] хватываем большие [illegible] ног пальцами рук, от[illegible] название.

ВХОД В ПОЗУ. Р[illegible] стопы примерно на[illegible] Поднимите руки, ма[illegible] но вытяните их и [illegible] тесь, захватите больш[illegible] цы ног большим пал[illegible] ки с одной стороны [illegible] тельным и средним [illegible] гой стороны.

ВРЕМЯ ПРЕБЫВА[illegible] ПОЗЕ:

Выполните промеж[illegible] стадию, сделайте, на[illegible] лей, пару вдохов и [illegible] затем на выдохе пер[illegible] конечную стадию. В[illegible] бывали в ней — 30[illegible] кух. На выдохе пер[illegible]

...ков «Надежда» ...ск), «Микки Маус» ...ново), «Ростсельмаш» (Ростов), «Шахтер» (Шевченко), «Спартак» (Курган). Спонсоры клуба «Ростсельмаш» собрали денег на ...ра не хватило, зато ...ные, ценные запасливо ...столья, хрустальные кубки. Кое-что ...ез дождя и пылесос «Урал».

М. АЗЕРНЫЙ.

КЫШТЫМ ЧЕЛЯБИНСКАЯ обл.

...ка, старого и легендарного футболиста Сергея Клочкова. Нижнего Новгорода. Сергей Клочков — один из первых воспитанников «Торпедо»,

ЛЮДИ СПОРТА

Мистер «2:20»

Дуг обычный и в то же время необычный парень из штата Мичиган ничем не выделяется с виду. Он работает служащим в компании «Форд Мотор». Как и все клерки фирмы, он приезжает на работу в соответствующем виде — в строгом костюме с галстуком. Одним словом, клерк. Как все. В рабочее время. Кроме... обеденного перерыва, во время которого этот бодрый парень пробегает 8 миль. Вместо обеда, разумеется.

Он марафонец, зовут его Дуг Куртис. Завершая рабочий день, он пробегает еще 8 миль из своих 105 миль бега в неделю. 39-летний Дуг преодолел уже 60 марафонов быстрее 2 часов 20 минут из 118 в его беговой коллекции. Кстати, все остальные пробежал быстрее 2:30, за исключением одного раза, когда во влажную погоду победил в марафоне на Таити — 2:30.48 И все же в показателе «быстрее 2:20» он пока уступает. Пальму первенства сохраняет за собой шведский бегун — 45-летний Челль-Эрик Сталь. У него тысяч марафонов 661

Лучшим сезоном Куртис считает 1989 год, когда он 12 раз преодолел в марафоне барьер 2:20. Личное же достижение на «дистанции Филадельфиса» — 2:13.34.

Еще одно достижение, чем гордится американец, это поддержка его хобби семьей — жены Мерлин и двух сыновей — Остина и Росса.

В чем же секрет Дуга? Он не стремится занимать высокие места. Его цель сфокусирована на преодолении «мастерского» рубежа в марафоне — 2 часа 20 минут. Для этого он выбрал правильный объем тренировок в соотношении со скоростной работой и частыми выступлениями на соревнованиях. Еще очень важный момент: он бегает потому, что он любит бегать.

Все очень просто, не правда ли?

Н. БАЙРАМГАЛИН.

КОРОТКО

В Кыштыме Челябинской области прошел спортивный праздник. Клубы любителей бега из Челябинской, Екатеринбургской, Тюменской, Курганской областей представили семь команд. Состоялись [illegible] конкурс любителей [illegible] о [illegible] марафонцев [illegible] и призеров конкурсов, стартов и эстафет [illegible] клубы «Надежда» (Нижнетуринск), «Микки Маус» [illegible] «Росток» (Полевской), «Спутник» (Курган). Спонсоры не пожалели денег на [illegible] призы, чайные застолья, хрустальные кубки. [illegible] ехал домой и пылесос [illegible]

М. АЗЕРНЫЙ.

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК

И вырубив прорубь,
А лед толщиною в три пальца,
Ты тоже попробуй:
Достойней нырять,
чем трепаться...
Г. ПОЖЕНЯН.

ЛЕД, СТАЛЬ И ОГОНЬ

Старики бывают разные. Одни, к примеру, зацепившись за любой подвернувшийся повод, громогласно изливают накопившееся раздражение в транспорте. Клянут всех и всех. Их нужно пожалеть: не о такой старости, вероятно, они мечтали. Другие... С ними можно общаться часами, и от этих бесед на душе становится ясно и спокойно, словно сама мудрость неспешно перелистывает страницы жизни. Эти не кричат душой, ибо взгляд их уже устремлен за горизонт.

Мы оказались соседями по прорубям. Только я, как начинающий, едва успев окунуться, сиганул обратно на обледенелые ступеньки деревянного спуска, а он, поплавав секунд тридцать, вышел неторопливо и с улыбкой. Грудь и живот пожилого «моржа» пересекал старый шрам.

«Похоже, осколочный,— подумалось мне,— наверное, с войны».

Моего 75-летнего собеседника зовут Виктор Андреевич Лаптий.

— Да, вы правы, шрам действительно память о фронте. Призван был 22 июня сорок первого, а закончилась война для меня в сорок четвертом, в Восточной Пруссии. Мы выбили врага из небольшого села, и бой уже затухал, когда наш танк подбили. Снаряд угодил в гусеницу, и я, механик-водитель, пополз исправлять повреждение. Здесь меня и достал осколочный. Вот так я лишился одного легкого.

Он пролежал в госпитале долго: ранение дополнила контузия. Но сильнее физической боли старшего сержанта занимали невеселые мысли. Как обустроить дальнейшую жизнь? В Москве его никто не ждал. Родители умерли рано, жениться до войны он не успел. А орденами — две солдатские «Славы» и «Отечественной» первой степени — кого удивишь? Так же, как и инвалидностью.

Но был у него один сильный козырь, его довоенная профессия. Та, о которой так мечтал с самого детства.

Побеспризорничав после смерти родителей, в 12 лет Виктор попал в ФЗУ. И уже никем не видел себя в будущем, кроме как сварщиком. На эту специальность в ученики брали только с 18 лет. Но он ухитрился к заветному возрасту сдать на высокий третий разряд. Числился слесарем, а учился на сварщика. Позже, в тридцатых, его вместе с другими комсомольцами призвали на строительство первой ветки московского метрополитена.

— Что ж теперь скрывать,— Виктор Андреевич не может сдержать вздоха,— сколько хороших ребят и здоровье там подорвали, и только мною. Работали отчаянно, а основной инструмент — лопата. В самом центре ветки, там, где теперь станция «Охотный ряд», несколько раз прорывались грунтовые воды. Трудились по пояс в воде. И я, пока очередь дошла до сварочных работ, немало земли перебросал. Но ведь как надежно сделано, обратите внимание. Наша линия до сих пор служит почти без ремонтов.

Выбор у бывшего фронтовика был невелик. Значит, снова на стройку! Хотя врачи и предупреждали, что варить бетонные трубы, лежа в траншеях, совсем не инвалидское дело.

Так что же оставалось сорокалетнему, крепкорукому мужику — согласиться на инвалидную пенсию! А детишек кто будет кормить.

Лаптий решился на отчаянный шаг. «Клин надо выбивать клином». Прослышал (уже под конец пятидесятых), что в институте физкультуры открылась секция «моржей».

Первому зимнему купанию предшествовали три месяца ежедневных гимнастических упражнений и обливаний холодной водой.

Стоял 15-градусный мороз. Разбежавшись, Виктор нырнул в воду и поплыл широкими «саженками».

«Куда, вернись,— кричали товарищи,— рано тебе еще помногу...» Дебют окончился плачевно. Он заболел.

— Но это была моя последняя простуда.— Виктор Андреевич стучит по стволу заснеженной елки.— Вот купаюсь в проруби уже более тридцати лет и забыл, что такое радикулит, ревматизм.

Мы гуляем по Воронцовскому парку более полутора часов, и я ощущаю, что пальцы в зимних ботинках начинают подмерзать. Ба, как я сразу-то не заметил — ведь мой собеседник в легких кроссовочках.

Он ловит мой взгляд:

— Нет, нет, никаких проблем. А знаете, что самое забавное? Врачи до сих пор не дают мне справки, разрешающей заниматься моржеванием.— Смеется.— А я уж сколько лет как сам инструктор. Сотни людей получили у меня уроки закаливания.

— Теперь я понимаю, почему манерами, обхождением вы мне чем-то напомнили школьного учителя.

— Так в некотором роде я и есть учитель. В последние годы учил молодых ребят, как плавать и нырять. Наставником был. На пенсию вышел только на восьмом десятке. И по сей день, если увижу где-нибудь сварочные работы, обязательно подойду. Потолкуем с мастерами о нашем ремесле.

И учеников своих я подтягивал к физкультуре, к закаливанию. Лучше, чем собственным примером — не убедишь. Видите, говорю, ребята, вместо того чтобы кряхтеть да на жизнь жаловаться — дед еще пользу приносит. И в молодежной компании не обуза: танцевать могу весь вечер. Скажу по секрету — давно я уже вдовец, так что не стыдно признаться — могу и за дамами поухаживать.

— Какой же главный ваш наказ начинающему «моржу»?

— Не переусердствовать. Чтобы организм не успел переохладиться. И, конечно, как следует надо разогреться перед купелью. Купаться лучше всего в выходные, чтоб не спешить, в удовольствие. А в остальные дни можно ограничиться зарядкой и холодным душем. Вам сейчас сколько? Сорок? Очень подходящий возраст для начала. Я-то позже к этому пришел.

Виктор Андреевич расстегнул пальто, чтобы поправить выбившийся шарф. На лацкане пиджака серебрился значок «Ветеран спорта РСФСР». Единственный знак отличия, который он позволяет себе носить. А ведь у этого человека кроме боевых наград еще и два «Трудового Красного Знамени», и орден Ленина. Сварщики — не партбоссы, им таких наград «на халяву» не выдавали.

Какой удивительный человек, какая достойная судьба: строить жилье, защищать Родину, учить людей быть здоровыми. Как тут все магически переплелось — мерцающий огонь сварки, разящая сталь боя, целебная студеность реки.

Т. КОНСТАНТИНОВ.

НА СНИМКЕ: Виктор Андреевич ЛАПТИЙ — в центре.

Фото В. Крылова.

ВЫ СЛЫШИТЕ, ГРОХОЧЕТ АЛЬБЕРВИЛЬ!

БЕЛАЯ ОЛИМПИАДА-92.
ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА.

9 февраля. 90-метровый трамплин.

14 февраля. 120-метровый трамплин. Командные соревнования.

16 февраля. 120-метровый трамплин.

ALBERTVILLE 92.

ВАКХАНАЛИЯ ОТКЛАДЫВАЕТСЯ. ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН

Готов спорить о том, что, хотя наши прыгуны на лыжах с трамплина не числятся в претендентах на олимпийские медали, их появление в Альбервиле не пройдет незамеченным. Слишком уж экзотическое имя у одного из участников сборной СНГ — Дионис. Между прочим, в древнегреческой мифологии бог Дионис имел второе имя — Вакх. От последнего, в свою очередь, произошли хорошо знакомые всем слова «вакханка» и «вакханалия». По идее они должны передать трагико-лирический лад. Но применительно к тому, о чем пойдет последнее слово упоминается ныне исключительно в ироническом контексте. Судя по всему, не гроздья виноградные болельщикам и по поводу выступления «летающих» команд СНГ в Альбервиле. Очень уж редко появлялись они в олимпийском сезоне на основных международных соревнованиях. А без серьезной практики, как известно в любой спортивной дисциплине надеяться на серьезные успехи не приходится.

В ПОЛЕТЫ ОТПРАВЛЯЕТ ЦСКА

Точнее, прыгуны СНГ отметились лишь на традиционном мартеновском «турне четырех трамплинов», где заняли места [illegible] ствовался девятнадцатым местом. И все. Что же до остальных этапов Кубка мира, то на них тренеры не повезли подопечных по тактическим соображениям. По их мнению, подлинее тренироваться в домашних условиях, приберегая нервную энергию для Олимпиады. Признаться, такое решение [illegible] у меня вызывает недоумение. Ну тут уже ничего не [illegible], впрочем, вернемся мы к этому моменту после [illegible] стартов.

Да, еще меня просили выразить через газету благодарность начальнику ЦСКА А. Акентьеву. Сам в прошлом известный [illegible]

СССР

Советский Спорт

ЕВРОПА ТАЕТ

ОЛИМПИЙСКИЕ КАТАСТРОФЫ ГРОЗЯТ ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

[illegible] состоится в любую погоду». Эти слова в спорте были [illegible] — как бы символом всемогущества этого рода человеческой деятельности. Но погода в последние десятилетия резко меняется, и, может, спорту еще придется отказаться от своего девиза, ибо экологические перемены грозят многими неприятными последствиями.

[illegible] об этом говорят многие уже открыто. Но до сих пор мало кто обращает серьезное внимание на то, что действительно означает климатическая катастрофа: весь зимний спорт будет осужден на вымирание. «Однако,— отмечает немецкая газета «Берлинер моргенпост»,— как раз там, где ожидаются самые тяжелые последствия изменения климата, а именно — в Альпах, там эту проблему просто не хотят замечать».

Вот почему ее исследователи и авторы книги «Мир гор в опасности» Давид Питт и Стен Нильсон отправились в Женеву, где в своем выступлении, которое они подготовили по заданию ООН в рамках программы охраны окружающей среды, обратили внимание на опасность, нависшую в настоящий момент над вечными Альпами.

Исследователи климата убеждены в том, что температура воздуха в следующем столетии повысится на 2—5 градусов по Цельсию. В этой связи Давид Питт нарисовал следующую мрачную картину: «И тогда снег начнет быстро таять, оставляя гигантские сухие плеши от одной до другой альпийской деревни. Постепенно этот процесс затронет и более высокогорные местности. Таким образом Альпы полностью лишатся своего снежного покрытия». Он считает, что уже сейчас профессия лыжных инструкторов и [illegible] не имеет будущего. Чтобы [illegible] ется горных канатных [illegible] и подъемников, которые [illegible] правило действуют от [illegible] жия гор до 1000 [illegible] соты, то они [illegible] печальными свидетелями исчезнувшего снега. Питт и Нильсон не назвали наивысшие возможные температуры воздуха а лишь предупредили о [illegible] гих вероятных отрицательных реакциях природы на изменение климата.

Потепление, по их мнению, может привести и к [illegible] последствиям для [illegible] рельефа и неизб[illegible] дет к обвалу сн[illegible] Своеобразный и[illegible] стительный мир [illegible] дет уничтожен.

О серьезности [illegible] мы говорит и то[illegible] цитники окруж[illegible] в Организации [illegible] Наций приняли [illegible] о создании спец[illegible] пы по спасению

В настоящее [illegible] для любителей [illegible] та есть лишь од[illegible] шение: [illegible] [illegible] мало последних лет, [illegible] на ближайшие [illegible] снегопады.

Однако в [illegible] прогнозы [illegible] [illegible] [illegible]

...ТЫ ОТПРАВЛЯЕТ ЦСКА

...ы СНГ отметились вновь на традиционном ... в четырех трамплинов, где заняли места ... а. Еще их видели продемонстрирующими ... лучший из них довольно ... в своем ... в ... в ... по ... в ... в ... ко ... ...

...ТЕР, ВЕТЕР, ТЫ МОГУЧ...

...недавно сообщалось в «Советском спорте», на чемпионате СНГ в Нижнем Новгороде травмировался лидер нашей ... Алексей Вервейкин. А подвел его в тот день сильнейший ... ...тельное совпадение: четыре года ... назад, в ... в ... Кальгари, Вервейкин тоже получил травму, ... которой он пропустил Олимпиаду в Кальгари. Что это — роковое совпадение или наш чемпион был подсознательно не готов к преодолению психологического барьера? Как бы ... оценивают возможности ... на олимпийском трамплине в Куршевеле ... оптимистично. Очень хочется, чтобы ... выступить более или менее достойно. ... произвел сенсацию на ..., где занял пятое место на одном из ... четвертое в командных соревнованиях в составе сборной страны. Правда, на прошлогоднем чемпионате мира в Италии он не блистал. И все же опыт у него есть. Остальные же наши олимпийцы — тот же Дионис Водкнев (Алма-Ата), Михаил Есин (Нижний Новгород) и Юрий Дударев (Екатеринбург) уступают, увы, зарубежным соперникам настолько, что надеяться на чудо не приходится даже неисправимым оптимистам. Из нашей команды с олимпийскими страстями знаком один Есин, который занял в Калгари место в четвертом десятке. И таким образом, сборная СНГ почти целиком состоит из дебютантов.

МОЛОДЕЖЬ РИСКУЕТ НЕ НАПРАСНО

В то время как наши мастера озабочены тем, где наскрести деньги на выступление хотя бы в паре турниров за сезон, их зарубежные коллеги заняты делом прямо противоположным. Точнее, им приходится взвешивать, на каких соревнованиях надо выступить непременно, а какие можно и пропустить, дабы не форсировать форму преждевременно. Не нужно быть специалистом, чтобы ..., насколько важна возможность варьирования ... с участием лидеров других команд.

В общем, у ... А более всех ... тренеры. Еще ... потрясающей ... ...шие награды ...

ШАНСЫ ЛИЧНОСТИ ШНАЙДЕРКИНДА

Основные же надежды австрийские поклонники ... спорта связывают с молодыми М. Хольцвартом, ... и ветеранами А. Фельдером и Э. Беттори. Эта четверка впечатляюще выступает в розыгрыше Кубка мира. О... ...ром ... данное ... готовятся ... из Чехословакии, швейцарец Ш. Цунд.

Особый разговор об открытии нынешнего сезона — 16-летнем финне Тони Ниеминене. После великолепных прыжков на первых этапах Кубка мира его поспешили записать в список наиболее вероятных победителей Игр-92. Однако сам он оценивает свои возможности гораздо скромнее. Что это — тактический ход или юное дарование действительно чувствует себя не созревшим для больших побед? Ответ на этот вопрос пока не известен никому. Вдобавок Ниеминен пропустил последние этапы Кубка мира. Но в любом случае именно с ним связаны главные надежды финнов, после того как стало окончательно ясно, что в Альбервиле не будет выступать трехкратный ... чемпион предыдущей Белой Олимпиады М. Нюкянен.

Подводя итоги, можно предположить, что удовольствие, и ... зрелищ на трамплине в Куршевеле болельщикам ... гарантировано. Только грустновато, что в споре за медали ... Чайковского не грянут участие наши люди. Но, может ... изменится на следующих играх?

В. РАДЖАБЛИ,
обозреватель «Советского спорта».

...тяжелых ... сразу двоих ...ше очков. Н... ...вали, и я ра... Вообще при... тренере Ва... дела команд... Это же очев...

— **Скажите... что Алексеев... дал от вас ... на Европе в ... на мировом ... науэшингене.**

— Честно ... Мне была ... войти в при... Варшаве, я ... второе место ...лу. Впрочем, ... чемпионате, ...гене я был б... просто немно...

— **Выходит... Наим непобе...**

— Сегодня ...леть почти н... ...быть дьяволь... бы обыграть... ...димых в спор...

— **Скажите... не «заразили» ...атлетикой, не... наследственн...**

— Еще как... ...цам Давиду ... пять лет как ... И оба занима... ...те, и Анна! Н... что тяжелая ... ...ч калечит ж... Природа и в ... ...ы заложила ...кете мне по... ...ке собственн...

— **Наверно... ...ают стать та... ...ки, как и па... ...вы, кажется, ...осваивать и р... ...ды — теле.**

...юпитеров в з... ...а как на теле...

— Нормаль... ...днем раньше ... бы в кадры ... который сним... оператор и р... ...у меня были. ...ры ждать оста...

— **А как на... ...ьеры!**

— Вы, собс...

— **Барселон...**

— Хотите, ...трою? Можо... ...вернувшийся ... Саркисян ме... на Олимпиад... ...стать участ... ...юбилея Иг...

М. АНДЖА... ...НЯН, корре...

УСТАВШИЕ ОТ СЛЕЗ И ПОЦЕЛУЕВ

Юрик САРКИСЯН:

Мечтаю выступить в Атланте

Телекамеры крупным планом «выхватили» пьедестал почета. На верхней ступеньке, горделиво улыбаясь, стоял знаменитый турецкий штангист Наим Сулейман-оглу. По правую руку от него — 30-летний Юрик Саркисян. Его «серебро» дорого стоило. По сути, оно означало его возвращение в большой спорт после двухлетнего перерыва.

— Юрик, если честно, какой «внутренний» двигатель сработал — ушедшая слава спать не давала, задетое честолюбие или что-либо другое?

— Думаю, все понемногу. Ведь это элементы одной таб... каждый из них внес ... пту. Но хочу уточнить. ...мально со спортом я не ...ставался, о чем, кстати, го...ил в прошлогоднем интер...ю «Советскому спорту». Это был всего лишь тайм-аут.

— Однако вы рисковали, ведь для многих спортсменов зачастую такая попытка приводит к драме!

— Я прекрасно знал, на что ид... К тому же ежедневно ворочал штангу, аккуратно фиксируя свои «рекорды» и сравнивая их с другими показателями в моей весовой категории. Я-то видел, что ничуть не утратил формы. А отдых мне был просто необходим. С 15 лет в сборных командах страны, бесконечные перелеты, разъезды, сборы, турниры, отели. Домато толком побывать не успевал. Устал неимоверно.

— Но времени даром не теряли: работали директором спортшколы в своем родном селе Гехакерт, которую возглавили сразу же после того, как «взяли отпуск». Из сарайчика с земляным полом, прохудившимся потолком и печкой-буржуйкой умудрились сделать первоклассную тяжелоатлетическую школу, равной которой не только в Армении, но и, видимо, во всем СНГ нет.

— Это тоже одна из причин задержки. Я хотел прежде вы...пестовать школу, поставить ее на ноги. А дело это хлопотное: выбивал финансы, стройматериалы, ублажал рабочую силу. Словом, был и швец, и жнец, и на дуде игрец. Теперь вот совмещаю занятия спортом с директорством.

— Получается!

— Да вроде бы. Уже своих первых чемпионов мира и страны выковали. Правда, пока среди юниоров. Про Маиса Матевосяна все любители тяжелой атлетики слышали, на подходе многие другие ребята. Моя мечта, чтобы маленькое село Гехакерт, где я родился, вырос и живу, узнали и запомнили во всем мире.

— Вы, известный в республике человек, постоянно находитесь в центре общественного внимания...

— Доля такая. В сельсовете я чуть не каждый день бываю, очень часто заезжаю в райцентр — Эчмиадзин, а то и в Ереван. Пытаюсь использовать свое влияние, чтобы посодействовать землякам. Часто мне идут навстречу — это что-то да значит.

Вообще-то мы живем в трудный, но интересный период. Возьмем, к примеру, приватизацию земли в нашей республике. Идея хорошая, правильная, но, может, прежде надо было спросить: а может ли крестьянин что-то «выжать» из земли без малой механизации? Мои родные, знакомые каждый день трудятся от зари до зари в поле, но заработок больше не стал. Может, я и не прав в чем-то. Но мне кажется, что спешить ни к чему. Мне-то еще легче, чем другим. Как-никак — член сборной, спорт — большое подспорье.

— Вы снова член сборной. Что-то изменилось в ней за время вашего отсутствия?

— Как будто ничего. Встретили, как родного. Я ведь ни у кого места не отнимал, в моем весе могли вообще ...кого не выставить, чтобы ... более

Советский спорт

1
февраля 1992 г.
СУББОТА
№ 22 (13393)

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

А ТАЕТ!

в спорте были
ства этого ро-
едние десяти-
ется отказать-
ы грозят мно-

В этой связи
совал следу-
картину: «И
т быстро та-
нтские сухие
до другой
ни. Постеген-
зронет и бо-
местности.
Альпы полно-
его снежно-
считает, что
сия лыжных
генеров не
Что же каса-
ных дорог, и
ть, как
от подно-

рельефа и неизбежно приведет к обвалу скал в Альпах. Своеобразный и богатый растительный мир этих гор будет уничтожен.

О серьезности этой проблемы говорит и тот факт, что защитники окружающей среды в Организации Объединенных Наций приняли даже решение о создании специальной «группы по спасению Альп».

В настоящее время, правда, для любителей зимнего спорта есть лишь одно слабое утешение: метеорологи, учитывая слишком малоснежные зимы последних лет, предсказывают на ближайшие годы обильные снегопады.

Однако в целом подобные прогнозы не могут не огорчать, но хочется быть оптимистом и верить, что катаклизмы природы не смогут в этом го-
[illegible] зимние Олимпийские игры, и альпийский Альбервиль встретит спортсменов белым густым пушистым снегом. И так будет всегда, ведь у природы нет плохой погоды — поется в известной песне, а если доверять [illegible] Альп должны [illegible] наши дети и дети [illegible].

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

В Барселону — отдельной командой?

Вопрос о признании Международным олимпийским комитетом НОК Украины, на первых порах хотя и временным членом, мы уже считаем решенным. Но остается пока открытой проблема участия спортсменов Украины в [illegible] ней Олимпиаде-92 отдельной командой, и мы будем делать все для ее решения. Об этом сообщил президент НОК Украины Валерий [illegible] нам исполкома НОК и [illegible] водителям спортивных [illegible] раций по олимпийским [illegible] спорта, информируя их [illegible] их переговорах с президентом МОК Хуаном Антонио Самаранчем во время его пребывания в Москве.

Национальный комитет Украины, основываясь на мнении спортсменов, руководства Украины, обращении ее Верховного Совета к МОК в декабре прошлого года, считает, что есть все правовые основания для [illegible] Украины в Барселоне отдельной командой. За и против этого [illegible] споры, так как [illegible] олимпийский [illegible] территории [illegible] не [illegible] на [illegible] или [illegible] на отборочных соревнованиях. Это решение основывается не только на спортивном, но и на политическом, [illegible] НОК. В настоящее время [illegible] МОК.

(Укринформ—ИТАР—ТАСС).
КИЕВ.

И дома хорошо, и в гостях тоже

Торговый атташе посольства Бельгии Андре де Гойе, обладатель 4-го дана, тренирует каратистов в спортивном московской средней школы № 552.

Зачем это ему надо? «Когда что-то объясняешь другим, — шутит дипломат,— и сам лучше воспринимаешь предмет».

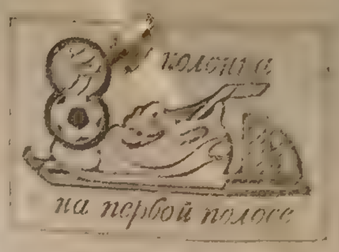
[illegible]

Н. АДАМОВ.
МОСКВА.

«Летим, аж дух захватывает»

Новость показалась не совсем правдоподобной. Хотя черным по белому стояло: «В Грозном объявлено о создании Национального олимпийского комитета. Чеченские спортсмены будут участвовать в летних Олимпийских играх. Особенно популярны у горцев тяжелая атлетика и борьба. Чеченская и дагестанская школы борьбы считаются одними из сильнейших в мире».

Срочно начинаю уточнять. Из достоверных источников старикам в папахах на горном лугу — тоненькая, будто тростиночка, юная Людочка Турищева. Вполне разделяю философский вердикт тех [illegible] «Девочки [illegible] крупна, как весенний цветок, а смотри ж ты, прославили наш скромный маленький край на весь мир!» В самом деле, Людмила многие годы несла в одиночку олимпийскую славу Чечено-Ингушетии, пока не поддержал древко, не стал рядом плечом к



ПАРУСНЫЙ СПОРТ

САН-ДИЕГО. Сразу три экипажа после пятого тура возглавили борьбу за Кубок Луи Витто-на — так называется первая стадия соревнований за Кубок Америки.

Теперь по четыре победы имеют японская «Ниппон», итальянская «Моро ди Венеция» и лодка из Новой Зеландии с одноименным названием.

В последнем туре шкипер «Ниппона» новозеландец Крис Диксон буквально «сдался» своим соотечественникам. Когда [illegible] [illegible] [illegible]

...не отстоять быть отстимулировать, что катаклизмы ...могут в этом го...

...четверо категорий заявить сразу двоих и набрать побольше очков. На меня рассчитывали, и я рад, что не подвел. Вообще при новом главном тренере Василии Алексееве дела команды пошли на лад. Это же очевидно.

— Скажите, не думали о том, что Алексеев, возможно, ожидал от вас «золота»! Если не на Европе в Варшаве, то уж на мировом чемпионате в Донауэшингене.

— Честно говоря, не думал. Мне была поставлена задача войти в призовую тройку в Варшаве, я и вошел: занял второе место за Сергеем Бубкой. Впереди нас и на мировом чемпионате не в Донауэшингене с был Бубка просто немного смазал рывок.

— Выходит, это миф, что Наим непобедим!

— Сегодня этого парня одолеть почти невозможно. Надо быть дьявольски сильным, чтобы обставить. Однако непобедимых в спорте не бывает.

— Скажите, Юрик, ваши дети не «заразились» еще тяжелой атлетикой, не проявились пока наследственные гены!

— Еще нет. Моим близнецам Давиду и Анне недавно пять лет как раз исполнилось. И оба занимаются. Представьте, и Анна! Не верьте слухам, что тяжелая атлетика уродует и калечит женский организм. Природа и в слабом поле силы заложила что надо. Уж поверьте мне поверить, не стану же собственную дочь губить.

— Наверное, они тоже мечтают стать такими же звездами, как и папа. Кстати, Юрик, вы, кажется, с успехом стали осваивать и роль другой звезды — теле. Перед блинами Юпитеров в зале вы привыкли, а как на телестудии!

— Нормально. Приехали бы днем раньше, может, попали бы в кадры фильма обо мне, который снимает наша студия: оператор и режиссер как раз здесь были. Надеюсь, премьера состоится недолго.

— А как насчет другой премьеры!

— Вы, собственно, о чем?

— Барселонской.

— Хотите, я один секрет открою? Можете написать, что Юрик ...ся на всех Юрик ... выступить ... с Атлантой-96 и ... золотого ... А почему бы нет?

Беседу вели
...ЛЬЯН, Э. ВАРТА...
...корреспондент газеты
«Мунетик».

...ЕВАН.

...ПОЦЕЛУЕВ

...захватывает

Новость показалась не совсем правдоподобной. Хотя черным по белому стояло: «В Грозном объявлено о создании Национального олимпий... ...ы будет ... ...ционно и профессионально ... ...тяжелая атлетика и борьба». Чеченцы и эти танцы школы борьбы считают одними из сильнейших в мире.

Срочно начинаю уточнять. Из достоверных источников получаю информацию, что мои коллеги в солидном издании поспешили. НОКа как такового в Чечне пока нет. Но планы есть. Процесс, как говорил бывший президент, пошел...

В Грозном в гимнастическом зале во всю стену любовно выписана картина. В кругу почтенных седобородых стариков в папахах на горном лугу — тоненькая, будто тростиночка, юная Людочка Турищева. Вполне разделяю философский вердикт тех мудрых аксакалов. «Девочка хрупка, как весенний цветок, а смотри и ты, прославляй ...». И самые ... в Грозном, самые ... сидят ... Чечни-Ингушетии, пока не построят древко, не станут рядом плечом к плечу с внучатами Руслана Хасбулатова, Владислава Ра... и тянутся потомок ... Ирасил Арсамаков, чемпион Олимпиады в Сеуле. Но кому тогда приходило в голову делить эту славу, «национализировать» бесспорный факт? И зачем?..

Е. СЕРОВ.

ГРОЗНЫЙ.

Стерин, казак, атаманом будешь

Атаманом Александру Елисееву, инвалиду из забайкальского города Краснокаменска, не стать. Но уж терпения ему не занимать. Три года назад наша газета познакомила ... ...ших читателей ... ...тройным ... ...ем, ...сумел победить ... ...и мощью ... ...ата. Недавно ... Краснокаменск пришло ... ...щение из Канска, в котором говорится, что Александр Елисеев избран почетным казаком свободной Сибири. А еще одна телеграмма гласила, что «за деятельность по развитию и пропаганде инвалидного спорта в стране и за рубежом ... ... избран в ... ...

ВЫПУСК № 661

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

ВО ЧТО ВЕРИТЬ?

Я тут на днях говорил с одним сомневающимся человеком. Сомневающимся во всем. В частности, он задавал вопрос: «А почему вы публикуете Шелтона? Почему вы не предоставите возможность кому-то высказать противоположное мнение?» Я пытался объяснить любопытствующему, что противоположное мнение высказывалось, и не только в «Советском спорте», столь долгое время, что даже истину людям приходится теперь втолковывать в голову с превеликим трудом.

Я вовсе не хочу утверждать, что Шелтон во всем абсолютно прав. Так же, как, наверное, не во всем правы Надежда Семенова, Галина Шаталова. Но дело вовсе не в деталях и не в выяснении степени правоты. Сегодня для нас важна степень [illegible] ний. А Шелтон, Семенова, Шаталова несут в своих лекциях и работах именно знания.

Слава Богу, какой-то мудрый человек из горздрава Москвы включил в курс обучения в городских медучилищах и т[illegible] «Здоровый образ жизни». Это означает, что хотя бы средн[illegible] медицинский персонал будет знать то, от чего шарахае[illegible] большинство наших врачей — представителей ортодоксальной медицины.

Все это вовсе не означает, что следует [illegible] знаменах девиз: «Долой медиков!» Просто [illegible] видеть содружество ортодоксальной медицины с натуропати[illegible].

Известно, например, что большинство [illegible] против длительных голоданий. В лучшем с[illegible] чтобы такие голодания проводились под стр[illegible] ным контролем в клиниках. Вряд ли стоит воз[illegible] этого тезиса, но, увы, клиник не хватает. [illegible] ражениях апеллируют к неудачам и [illegible] чаям. Но ведь и у медиков случаются [illegible] кой уже школьной операции, как удаление [illegible] му в связи с этим в голову не приходит [illegible] получный отросток не следует удалять [illegible].

Меня несколько пугает, когда [illegible] «перестала доверять врачам». [illegible] если бы эта фраза пугала самих вра[illegible] чи, будут осваивать средства и [illegible] поднимется их авторитет сре[illegible] что последние подчас не [illegible] ленарства, которые им прописывают [illegible].

Да, можно не во всем верить Шелт[illegible] необходимо верить в то, что человек м[illegible] излечиться от [illegible] ных страшных болезней и противост[illegible] ости, используя простые природные средства. В это п[illegible] ить обязательно.

А. КОРШУНОВ

САМОЕ ВЕЛИКО ЗАБЛУЖДЕНИ

Мы продолжаем публиковать главы из книги Герберта Шелтона «Ортография». Сегодня, в частности, продолжение разговора о калориях, начатое в выпуске от 23 января.

При выявлении калорийной ценности пищи полностью игнорируются не только способствующие вещества, но также те элементы, которые, хотя и абсолютно бесполезны с калорийной точки зрения, совершенно необходимы для регулирования специфической роли крови, функционирования красных кровяных шариков, для эластичности мускулов, предохранения тканей от распада, для химических реакций, секреций, поддержания нормальной щелочности в крови и для [illegible] ганизма.

Железо [illegible]

[illegible] ие эле[illegible] ассими[illegible], не мо[illegible]

[illegible] ществлять [illegible] богаты[illegible]

[illegible] Шерман говорит о калориях: «Ценность пищи, хотя и имеет сама по себе [illegible] важность, не являе[illegible] ственным и полным критерием питательной ценности, которая частично зависит [illegible] ества и видов азо[illegible] железа и других [illegible] ентов, поставляе[illegible]. К этому можно [illegible] что ценность любой [illegible] определяется [illegible] остью, текущими по[illegible] ребностями человека в питании и его способностью к перевариванию и ассимиляции в данный момент. Очевидно, что никакая часть пищи, которая не усваивается, не принесет пользу, каков[illegible] калорийная и прочая ценность. Пища, съеденная, когда в ней нет потребности или когда пищеварительный аппарат не готов еще к усвоению, может нанести только вред.

Таблица с указанием калорийной ценности различных продуктов говорит лишь о том, сколько образуется тепла от их сгорания в лабораторных условиях. Эти таблицы содержат довольно точные показатели топливной ценности. Но ведь нужно переварить их, абсорбировать, ассимилировать, а затем с их помощью произвести обменные процессы. Если вы не сумеете их переварить и абсорбировать, вы, конечно, не сможете их и ассимилировать, и осуществить метаболизм.

Потребности в тепле и [illegible] гии у разных людей настоль[illegible] [illegible] зависимо[illegible] [illegible] занятий, [illegible] т, а также [illegible] пищевая ценн[illegible], измеряемая в калориях, не имеет практической пользы. Более того, большая часть вырабатываемого в организме тепла используется для поддержания нормальной температуры, а не для производства энергии. Если здоровье подорвано и функции питания нарушены, делать ставку на калорийную пищу не только бесполезно, но и абсолютно вредно. Это легко доказывается при сравнении результатов такого лечения с результатами, полученными от голодания или лечения при низкокалорийной диете, богатой органическими, минеральными элементами.

Сгорание пищи в организме — живой физиологический процесс. Он не происходит в мертвом теле. Сгорание пищи в организме для получения калорий зависит от состояния тканей, где совершается это сгорание,—факт, который полностью игнорируется при питании больного. Если функции организма нарушены, этот процесс тоже нарушается и пи[illegible]ща, имеющая [illegible] рийную ценность быть правильно Пищеварительн[illegible] ляционная спо[illegible] вело интоксик[illegible] дательной; «[illegible] ло, бронхите [illegible] ния».

Объявлять, [illegible] требуется опре[illegible] калорий в день[illegible] ним ему, полно[illegible] состояние инд[illegible] вершина глупо[illegible] природы потреб[illegible] реди удовлетв[illegible] летворяет себя[illegible] ники калори[illegible] удовлетворение[illegible] требности или[illegible] точна способно[illegible] ного употребле[illegible] мой пищи. Нар[illegible] ки оценки пи[illegible] полностью игн[illegible] лее важные п[illegible] ты, и, кроме т[illegible] раемые в при[illegible] элементы дей[illegible] рают в организ[illegible].

Белки, испо[illegible] строительства [illegible] не используются [illegible] тепла и эн[illegible] ли мы исходим[illegible] ловек получа[illegible].

Надо понят[illegible] питания, осно[illegible] рийной, или [illegible] ности продук[illegible] ведет к нару[illegible]. Но это как р[illegible] происходит с [illegible] рых пичкают [illegible] щей, лишенно[illegible] важных эле[illegible] вынуждают е[illegible] щеварительно[illegible] пытаясь скор[illegible] дартное коли[illegible].

Стандартно[illegible] дартного» бол[illegible] ибо не може[illegible] ного больного[illegible].

Больничны[illegible] основаны на [illegible] куляции, сов[illegible] точны, не гов[illegible] их приготов[illegible] ные, и друг[illegible] диеты все [illegible] на предпол[illegible] стях больни[illegible] понятии [illegible].

ХОЧУ ШОКОЛАДА!

[illegible] уходящий год в на[illegible] [illegible] оставляет накую[illegible] «зарубку». — [illegible] легко [illegible] ы-

шахский — он, кстати, проводился в двадцатый раз — тоже. Огромный шатер раскинулся неподалеку от набережной Сюра.

Большой палец [illegible] ржат в традиционном для всех народов положении — вверх, что означает: вижу, вижу, что притязания твои серьезны, но

В аптеках у нас сейчас мало лекарств, поэтому важно уметь лечиться природными средствами. Хочу поделиться своим[illegible] знаниями. Как [illegible] и кровохлебка, к примеру, до[illegible]ступны всем.

Отвар трав [illegible] [illegible] хлебки — [illegible]

ДОМАШ[illegible]

[illegible]

...МОЕ ВЕЛИКОЕ ...АБЛУЖДЕНИЕ

...ем публиковать главы из книги Герберта ...фина». Сегодня, в частности, продолжение ...ия, начатое в выпуске от 23 января.

...калорийной ...лностью иг... способ..., но также ...ые, хотя и ...зны с кало...ния, совер... для регу... ...ической ро... ...ирования ...шариков, ...мускулов, ...ней от рас... ...еских реак... ...оддержания ...ности в кро... ...ьзования с ...ходов жиз... ...ток из ор...

...нец — окис... ...крови — не ...ценности. ...зует защит... ...бов, и каль... ...й большой ...ой костной ...ишены теп... ...йств. Нат... ...алий и дру... ...ствующие в ...ции и вы... ...быть заме... ...алории не ...ы, не нейт... ...ность, не ...сть в кро... ...те продук... ...аименьшей ...ществлять ...лее богаты

...н говорит ...сть пищи, ... по себе ... не явля... ... полным ...ной цен... ...чно зави... ...идов азо... ...и других ...оставляе... ...у можно ...ть любой ...деляется

...пользу, какова бы ни была ее калорийная и прочая ценность. Пища, съеденная, когда в ней нет потребности или когда пищеварительный аппарат не готов еще к усвоению, может нанести только вред.

Таблица с указанием калорийной ценности различных продуктов говорит лишь о том, сколько образуется тепла от их сгорания в лабораторных условиях. Эти таблицы содержат довольно точные показатели топливной ценности. Но ведь нужно переварить их, абсорбировать, ассимилировать, а затем с их помощью произвести обменные процессы. Если вы не сумеете их переварить и абсорбировать, вы, конечно, не сможете их и ассимилировать, и осуществить метаболизм.

Потребности в тепле и энергии у разных людей настолько различны в зависимости от пола, возраста, занятий, роста, темперамента, а также климата, что пищевая ценность, измеряемая в калориях, не имеет практической пользы. Более того, большая часть вырабатываемого в организме тепла используется для поддержания нормальной температуры, а не для производства энергии. Если здоровье подорвано и функции питания нарушены, делать ставку на калорийную пищу не только бесполезно, но и абсолютно вредно. Это легко доказывается при сравнении результатов такого лечения с результатами, полученными от голодания или лечения при низкокалорийной диете, богатой органическими, минеральными элементами.

Сгорание пищи в организме — живой физиологический процесс. Он не происходит в мертвом теле. Сгорание пищи в организме для получения калорий зависит от состояния тканей, где совершается это сгорание, — факт, который полностью игнорируется при питании больного. Если функции организма нарушены, этот процесс тоже нарушается и пища, имеющая высокую калорийную ценность, не может быть правильно потреблена. Пищеварительная и ассимиляционная способность человека игнорируется «топочной» диететикой: «если энергии мало, бросайте топливо лопатами».

Объявлять, будто человеку требуется определенное число калорий в день, и скармливать их ему, полностью игнорируя состояние индивидуума, есть вершина глупости. По закону природы потребность идет впереди удовлетворения и удовлетворяет себя сама. Защитники калорий навязывают удовлетворение, когда нет потребности или когда недостаточна способность для должного употребления поставленной пищи. Наряду с этим [illegible] оценки пищевой ценности полностью игнорируют [illegible] более важные пищевые элементы, и, кроме того, не [illegible]раемые в принципе пищевые элементы действительно сгорают в организме.

Белки, используемые [illegible] строительства новых тканей, не используются для выработки тепла и энергии, даже если мы исходим из того, что человек получает энергию из пищи.

Надо понять, что система питания, основанная на калорийной, или топливной, ценности продуктов, неизбежно ведет к нарушению здоровья. Но это как раз постоянно и происходит с больными, которых пичкают калорийной пищей, лишенной других, более важных элементов. Больных вынуждают есть сверх их пищеварительной способности, пытаясь скормить им стандартное количество калорий.

Стандартное лечение «стандартного» больного — это фарс, ибо не может быть стандартного больного вообще.

Больничные диеты, будучи основаны на калорийной калькуляции, совершенно недостаточны, не говоря уже о плохом их приготовлении. И больничные, и другие предписанные диеты все еще основываются на предполагаемых потребностях больных в калориях. Малоактивному человеку «нужно» 2000 калорий в день, среднеактивному — 3000—4000 калорий, активному — 6000 калорий. Этот стандарт не только основан на ошибочных экспериментах, но он не принимает во внимание различия в индивидуальной способности использовать съеденную пищу такого объема.

Предписывание диеты по методу «высасывания из пальца» не учитывает индивидуальных потребностей и возможностей. Это настолько же смехотворно, как сказать любому человеку в возрасте 20 лет пробежать сто ярдов за десять секунд. Необходимо в диететике перейти от концепции «пробирочных тестов» к науке о питании человеческих существ.

Человек — не химический аппарат, которым можно манипулировать как угодно, как это делается с животными в лабораториях. Теоретически ему, возможно, и нужно определенное количество белков, калорий или витаминов, но на деле он не сможет их переваривать и абсорбировать. Питание должно быть индивидуальным, [illegible] взятым с потолка. Питание должно заранее заготовленной [illegible]

[illegible] урок немецкого [illegible] «Кронпринц Вильгельм», команда которого питалась разнообразной калорийной [illegible]: на завтрак — [illegible] со сгущенным молоком, жареный картофель, белый хлеб, маргарин, кофе, белый [illegible] сахар и пирожки; на [illegible] — суп с говядиной, чечевичный суп, горохсвый суп, картофельный суп, тушеное мясо в горшочке, жареное мясо, [illegible], соленая рыба, [illegible] консервы, картофель, [illegible], пирожки, содовые [illegible]еры, белый сахар, [illegible] [illegible]ин — жареное мясо, холодный ростбиф, тушеное мясо, белый хлеб, картофель, [illegible] сахар, пирожки, маргарин, кофе и сгущенное молоко.

После 255 суток пребывания в море на такой диете корабль пришвартовался в Норфолке, имея на борту большое число умерших матросов. 110 человек находились на грани смерти, другие были близки к этому. Но их болезни, напоминавшие бери-бери, или пеллагру, исчезли после перехода оставшихся в живых на диету, в которой почти не было «никакой питательной ценности», но которая была зато богата органическими солями и витаминами.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мне 21 год, мужу 29, дочери 10 месяцев. Вот уже два года муж на II группе инвалидности. Диагноз: бронхиальная астма. Болеет ею он уже 28 лет.

У меня же после родов обнаружили камни в желчном пузыре и опущение правой почки. Мы еще очень молоды и хотим избавиться от своих болезней, но не знаем, как это сделать. С лекарствами — перебои, а муж постоянно пользуется ингаляторами.

Хочу, чтобы он не зависел от лекарств и чтобы их нехватка не наводила на нас панику. Может быть, вы подскажете проверенные народные рецепты. Напишите пожалуйста. Будем всем благодарны.

Адрес: 403544, Волгоградская обл., Клетский р-н, ст. Кременская, Брунилиным.

Мне 23 года. У меня мастопатия. Знаю, что можно вылечиться, принимая травы, в частности, пить отвар корня аира, но у меня его нет. Если кто-то сможет, вышлите.

Адрес: 334410, Крым, г. Бахчисарай, ул. Крымская, д. 10, кв. 4, Ольге.

Вот уже несколько лет выписываю «Советский спорт» и постоянно читаю заседания клуба «Белых ворон».

Мою маму восемь лет беспокоят пяточные шпоры. Очень прошу вас, откликнетесь, подскажите, как можно от них избавиться.

Адрес: 652272, Кемеровская обл., Тяжинский р-н, д. Чернышева, Крестинину Игорю.

Хотя мне 28 лет, у меня малокровие, частые головокружения, низкое давление, плохой сон.

«Белые вороны», может кто-то из вас знает какие-то народные рецепты от этих недугов? И еще. Как можно вылечить полипы в носу?

Адрес: 671203, Бурятия, Кабанский р-н, Степной Дворец, ул. Партизанская, Соловьевой С. Г.

Надо бы очистить свой организм от яда. Из материалов, напечатанных в выпусках «ЗОЖ» «Советского спорта», поняла, что необходимо голодать. Но по роду своей работы я не могу это делать — приходится поднимать тяжести.

Надеюсь, что кто-то знает другой способ очищения организма и сможет поделиться со мной. Я же напишу рецепт, когда «крутит» руки, ноги, спину: Возьмите хрен и мед. Натрите хрен на терке и смешайте с медом в пропорции 1:1. Смесь положите на марлю и приложите к больному месту на 10 минут. Процедуру делайте через день.

Адрес: 322114, Днепропетровская обл., Днепропетровский р-н, совхоз «Заря», Вербицкой Эмилии Михайловне.

«Белые вороны», отзовитесь, те, кто занимается медитацией. Я прошел курс трансцендентальной медитации Махариши Махеш Йоги. Теперь хочу перейти на медитацию Сидхи.

Адрес: 330084, Запорожье, ул. Смоленская, д. 15 «А», Петченко Валентину Филипповичу.

У нас молодая семья. Мой муж давно выписывает «Советский спорт». Теперь и я жду вашей газеты, так как интересуюсь 2-й страничкой.

У нашего 5-летнего сына астма. Живет на таблетках. Очень прошу всех, кто может, поделитесь опытом лечения.

Адрес: 630074, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 231, кв. 23, Ольге.

Мне 62 года. [illegible]

[illegible] **Ростовская [illegible], Зимовниковский р-н, ст. Кутейниковская, Витченко Александру Александровичу.**

Мы с друзьями выписываем [illegible] уже 11 лет. Читаем ее с большим интересом, особенно материалы о футболе.

Мы предлагаем использовать [illegible] увлекательную игру — прогнозирование футбольных матчей европейских кубковых [illegible]

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

[illegible] У нас сейчас ма[illegible], поэтому важно [illegible] природными [illegible] поделиться [illegible] Так, например, [illegible], к примеру, до[illegible]

[illegible] поносов, [illegible] или

сушеной малины или малинового варенья, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка сливочного масла, 30 г коньяка, 1/2 чайной ложки питьевой соды. Все это смешать и выпить на ночь.

Для детей раствор готовить без коньяка и давать половину дозы.

При лечении хронического

Адрес: 257008, Черкассы, ул. Лукьянова, д. 3, кв. 47. Сердюковой Клавдии Иосифовне.

Метод лечения пяточной шпоры.

Взять 12 новых гвоздей или иголок и разложить их на 3 части, по 4 штуки в каждой.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

В аптеках у нас сейчас мало лекарств, поэтому важно уметь лечиться природными средствами. Хочу поделиться своими знаниями. Так, клевер и кровохлебка, к примеру, доступны всем.

Отвар травы или корней кровохлебки — древнее средство от сильнейших поносов, помогает при дизентерии или тифе. Отвар этой травы назначают также при плохо заживающих язвах и ранах, при ожогах, ангине.

Для приготовления отвара ложку нарезанных корней — я же обычно пользуюсь только травой — заливают стаканом кипятка и кипятят на водяной бане 30 минут.

Клевер помогает при малокровии, кашле. Отвар клевера — это мочегонное, потогонное, антисептическое средство. Отвар клевера применяют также при простуде, или даже при малярии. А размельченные, обваренные кипятком листья прикладывают к гноящимся язвам, нарывам, ожогам.

Р. АЛЕКСЕЕВА.

ЧЕЛЯБИНСКАЯ обл.

◇

Много лет выписываю газету «Советский спорт», читаю ее с большим интересом и черпаю из нее массу полезных советов для себя. Появилось желание помочь другим людям. От гриппа, например, есть такое средство. Стакан горячего молока, 1 столовая ложка сушеной малины или малинового варенья, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка сливочного масла, 30 г коньяка, 1/2 чайной ложки питьевой соды. Все это смешать и выпить на ночь.

Для детей раствор готовить без коньяка и давать половину дозы.

При лечении хронического насморка поможет следующий рецепт: сок из свеклы доводят до кипения и закапывают в нос. Детям по 5 капель, взрослым — по целой пипетке.

При облысении полезно делать следующую процедуру: голову моют теплой водой, без мыла, а затем в кожу головы мягко втирают мелкую поваренную соль в течение 10—15 минут. Голову ополаскивают отдельно приготовленным соленым раствором. Так делают ежедневно в течение недели. Очень хороший эффект.

При заболевании горла (ангина, фарингит) поможет следующий народный рецепт: в 0,5 кг сырой натертой свеклы добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса, размешать и дать отстояться смеси в течение 23 часов, затем отжать и полученным раствором полоскать горло.

Пить по 1 чайной ложке 5—7 раз в день, запивая сливками или молоком, если возникнут неприятные ощущения в гортани.

Адрес: 257008, Черкассы, ул. Лукьянова, д. 3, кв. 47. Сердюковой Клавдии Иосифовне.

◇

Метод лечения пяточной шпоры.

Взять 12 новых гвоздей или иголок и разложить их на 3 части, по 4 штуки в каждой.

Процедуру делать 1 раз в неделю, а именно в четверг на утренней или же на вечерней заре.

Так, возьмите первую часть гвоздей или иголок и острием начинайте слегка покалывать ту пятку, которая вас беспокоит, не причиняя при этом себе боли. Затем возьмите следующие 4 иголки (или гвоздя), и обколите пятку, и, наконец, последней частью иголок (гвоздей) проделайте то же самое. Все эти гвозди и иголки сложите вместе. Они понадобятся в следующий четверг. Лечение проводите три недели подряд и обязательно по четвергам, в одно и то же время — на заре. То есть, если вы начали делать процедуру утром, то надо делать ее только утром, если же вечером, то все три процедуры проделывайте только вечером.

От болей вы избавитесь незаметно для себя.

Адрес: 659309, Алтайский край, гор. Бийск, ул. Гражданская, д. 108, кв. 2. Каигородовой И. Б.

Адрес: 630074, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 241, кв. 22. Мне 62 года. Очень хочу выписывать «Спорт-Экспресс» и до конца своей жизни не расстанусь с этой газетой. Ищу переписки с одиноким мужчиной.

Адрес: 347370, Ростовская обл., Зимовниковский р-н, с. Кутейниковская. Ягничному Александру Александровичу.

Мы с друзьями [illegible] ранку [illegible] ее с большим [illegible] бенно материалом [illegible]

Мы предлагаем [illegible] ную увлекательную [illegible] прогнозирование футбольных матчей европейских кубков, турниров. И вообще для всех объединим всех любителей этой игры.

Эй, любители футбола! Отзовитесь! И вы будете иметь много друзей-болельщиков.

Пишите все для кого футбол — лучшая игра в мире, только вложите в письмо конверт с обратным адресом.

Адрес: 313210, Харьковская обл., п. г. т. Сахновщина, а/я 2. Гирявому С., Шевченко Ю.

Мне 37 лет. Не женат. Инвалид II группы. Пишу стихи, веду домашнее хозяйство, занимаюсь спортом, но все равно чувствую себя одиноким. Друзей у меня нет.

«Белые вороны», отзовитесь. разделите мои радости и печали, развейте туман одиночества, протяните руку дружбы, а возможно, и помощи.

Буду очень признателен всем тем, кто откликнется на мою боль, на крик моей одинокой души.

Адрес: 612037, Кировская обл., Шабалинский р-н, с. Архангельское, ул. Набережная, д. 4. Яснову Николаю.

«Советский спорт» выписываю очень давно. Нравятся выпуски «ЗОЖ» и «БВ».

Мне 23 года. Не пью, не курю, очень люблю бег, велосипед, теннис. Но сейчас я вынужден прекратить занятия, так как серьезно заболел — пиелонефрит.

Хочется найти друзей, которые смогли бы помочь, поделиться опытом лечения этого заболевания.

Адрес: 334902, Крым, Красноперекопский р-н, г. Армянск, ул. Иванищева, д. 10, общ. 16/89. Майбороде Сергею.

ВЕСТНИК «ЗОЖ»

Напоминаем, что 4-й вестник «ЗОЖ» вышел в свет и начал распространяться среди наших подписчиков. Мы рассылаем его по городам с оказией людям, согласившимся оказать нам помощь в распространении. Скажем, в Новосибирске нам помогает Андрей Хабас. Кстати, его телефон изменился. Теперь звоните по номеру 23—47—53.

Огромная просьба к читателям не обременять наших помощников необходимостью доставлять вестник на дом. Приходите к ним сами.

ВЫРОС, КАК ВИРУС

Оказывается, есть такое временно-пространственное измерение — сутки, или, полсутки выражать через километры, 12-часовой бег как раз из этой серии. Занесли его каким-то образом и в наши края. Словно вирусную инфекцию. Вот и прибегает [illegible] к себе одного [illegible] бега за другим. Вошли во вкус чуть ли не сверхмарафонцы. Бегают теперь от зари до зари почем зря.

На днях организовал такой старт в Липецке московский центр «Диво». Бежали по дорожке манежа. За окном стужа, вьюга, а внутри тепло, не скользко, ветер с ног не валит. Но кое-кого в последние часы все же поначудило. Может, «крыша поехала». Нет, не у манежа. Там все в порядке — железобетонно. Слава Богу, и с бегунами все обошлось. Большинство даже рекордные километры накрутили.

Победители — Зоя Казарнинова из Нижнего Новгорода и липчанин Станислав Кораблин вписали свои достижения в российскую табель о рангах — 118 км 500 м и 157 км 628 м соответственно. Валерий Христенок из Киева удостоился высшего достижения Украины — 145 км 876 м.

Но почем все же 12-часовой бег, было воочию видно на церемонии награждения. Призы призами — это само собой. Не от Нины Риччи и Вячеслава Зайцева, конечно, но и такие фирмы, как липецкий «Торговый дом», тоже кое-что могут. Весьма впечатлительно выглядывала другая картина. Особо отличившиеся поднимались на пьедестал почета и спускались с него буквально на четвереньках. Но сверхмарафонцы они и есть сверхмарафонцы. Уже на следующий день их можно было видеть на привычной утренней пробежке.

5. ПРОКОПЬЕВ.

А. КОРЧУНОВ.

ХОЧУ ШОКОЛАДА!

...ушедший год в на... ...остался... ...по ней потом мы легко ...узнаем» его из лабиринта прожитых лет. Для меня ушедший 1992 год связан с небольшой такой симпатичной тарелкой, появившейся в моей коллекции. Вроде бы особо ничем не примечательной: белый фарфор с рисунком. Необычно не то, что с тылу стоит клейма: «Виллеруа и Бош», дата основания фирмы — 1748 год и страна — Люксембург. Необычен рисунок: на фоне красивого городка бежит марафонец в спортивной одежде, который, судя по напряженному лицу, уже финиширует. А по кругу надпись: международный марафон в Эхтернахе. И число: 2 октября 1982 г. Теперь эту тарелку я берегу как самый дорогой подарок. История ее такова.

— Ну, так согласен? — нетерпеливо спросил меня Женя Фролов.

— Да,— ответил я.

Тем самым выбор был сделан, отступать некуда. Предстояло бежать марафон. Количество статистов в делегации, выезжающей в Люксембург по приглашению бегового клуба «РРЕ», просили сократить до минимума, ибо в программе пребывания главным пунктом значилось участие в люксембургском марафоне.

А все началось летом. На Байкальский марафон, директором которого был мой давнишний приятель, известный организатор клубного движения Евгений Фролов — мастер спорта по марафону, приехали бегуны из разных стран, в том числе из Люксембурга — члены клуба любителей бега «РРЕ», что в переводе означает: шоссе, бег и Эхтернах, то есть клуб любителей шоссейного бега Эхтернаха.

Возглавлял делегацию вице-президент клуба Тео Ягер, 60-летний железнодорожник и марафонец. Несколько дней люксембуржцы провели в Москве, часть из них жила у меня дома, поэтому на зарядку выбегали вместе. В Северобайкальске они пытали меня: какую дистанцию я побегу — марафон или «десятку»? Я отвечал: «десятку», сам в это верил, но в последний момент предпочел сопровождать марафонцев в автомобиле, чтобы легче было описать репортаж, чем и вызвал иронические улыбки моих визави. «В Люксембурге, если приеду, обязательно пробегу марафон»,— сбещал я. Мои д... ли го... должн...

И ... После ... Тео отве... «Ну как, ... Ребята о-о-чень ... ся». Я заверил Тео ... готов...

Если говорить о Люксембурге, то коротко: здесь со всем все в порядке. И даже с бегом. Ранним утром скверы и парки полны бегущих.

Страна настолько мала, что крупнейший в Люксембурге марафон, что проводится в Эхтернахе — небольшом туристском городке, считается главным. И клуб, о котором я говорил, — «РРЕ» также крупнейший и известнейший в стране, центром имеет как раз этот городок, а членами клуба являются жители близлежащих городков и деревень и даже столицы.

...обой марафон начинается ... городка. Эхтернахский — он, кстати, проводился в двадцатый раз — то же. Огромный шатер раскинулся неподалеку от набережной Сюра.

Весь день накануне марафона шатер бурлил. Как и на пью-йоркском, о котором недавно рассказывал «ЗОЖ», здесь для всех участников проводилась «Паста-Пати», где угощали итальянскими спагетти со специальной подливой. Шла торговля чудесными вещами: кроссовками, костюмами, шапочками, носками, беговыми брюками. Шло активное обсуждение профиля трассы, погоды и состава участников. А их в протоколе значилось более 1500 человек.

Здесь, в шатре, мы увидели наконец всех «байкальцев». Я долго искал в толпе супругов Николь и Алекса Шмитов, с которыми подружился на Байкале. Они — беговая пара. Вместе путешествуют по миру, по марафонам и триатлонам. Алекс на Байкале щеголял в огромной ковбойской шляпе, которую привез с Гавайских островов, где принимал участие в чемпионате мира по триатлону. С удовольствием опробовали они нынешним летом и байкальскую трассу.

Так где же они, ведь живут здесь, в Эхтернахе? И тут кто-то из поваров замахал приветливо рукой: «Спагетти», «Спагетти». Вот они, Николь и Алекс, в белых поварских колпаках. Что, разве изменили профессию? Да нет, все просто; эта беговая фиеста организована силами бегунов клуба «РРЕ», и все его члены—около 300 человек — задействованы в том или ином качестве.

Воскресное утро, 9.30. Можно бы поспать, но улицы Эхтернаха уже полны зрителей. Вот что значит беговой город! Выстрел — и на многих языках одинаково звучащее «ура» бросает нас вперед.

Застучали кроссовки по асфальту, и народ начал подыскивать свой темп и соответственно партнеров.

Мы с Фроловым бежим нога в ногу — так легче.

...тельно пропеслась гру... ...деров, одетых, как на обложках беговых журналов.

Оглядываюсь кругом и констатирую, что и те, кто бежит в моем темпе, экипированы не хуже. Куда ни повернешь голову — немыслимое разнообразие маек, трусов, кроссовок, повязок и шапочек. Это шокирует более всего: тысячи бегунов, а двух одинаковых маек не увидишь. У нас же...

Наконец и долгожданный поворот, обозначивший ровно половину дистанции. Здесь нас приветствует Тео Ягер. Большой палец он держит в традиционном для всех народов положении — вверх, что означает: вижу, вижу, что притязания твои серьезны, но имей в виду, что впереди еще столько же. Накануне Тео провез нас по трассе, рассказал о ее хитростях и нюансах и о том, что сам впервые пробежал здесь ровно 10 лет назад. Тео уже под 60, но он бодр, подвижен, по-спортивному сухощав и неутомим.

— До встречи на финише! — желает он нам, и мы бежим дальше.

После тридцать пятого километра наваливается общая усталость. Последний поворот — и дальше в гору остается всего четыре километра. И тут меня ждет приятный сюрприз: на велосипеде появляется наш гостеприимный хозяин Роланд Хельбах, марафонец и триатлонист.

Роланд — удивительный человек. Железнодорожник, влюбленный в свою профессию. На Байкале он с удовольствием знакомился с тамошним железнодорожным хозяйством, беспрерывно щелкал фотоаппаратом. У него уютный дом в небольшой деревушке, очаровательная жена, сын и дочь. В доме есть спортивный музей, который поразил нас всех: пар 40 кроссовок, и новеньких, и латаных. Все они верно служили и служат хозяину, увлекающемуся марафоном и триатлоном. Здесь и «адидасы», и «найки», и «рибоки». А напротив — коллекция велосипедов, на которых Роланд выступает в триатлонах. Все они вычищены до блеска и готовы в дорогу. Есть даже ветхий совсем — еще отцовский, с любовью восстановленный.

Роланд радостно улыбается и протягивает плитку шоколада. И тут я понимаю, что ужасно проголодался. Жую эту плитку, и она мне кажется необыкновенно вкусной.

Позади уже сорок километров. Рядом бегут все больше семейные пары, школьники. Я же иду пешком и никак не могу начать бег. Настраиваю себя на финиш. Нужно обязательно бежать! Поравнялся на бег, ... попадает ... городок. Сколько ... впереди? ... крут ... Тео: «Олимпиус ... из Россия. Он ... журналист и бежит свой первый марафон». Раздались подбадривающие крики зрителей, которых ... ни ... знаю, ... но я ... темпе ...

...Тео ... остановиться, ... широ... на пят... вот но... сывай. ... с эмблемой ...

... каков мой ... Я пробежал мара... ...я, собственно, так ... Я пробежал марафон. Это и есть результат.

...в аэропорту, когда мы собирались на посадку, Тео Ягер вдруг протянул мне небольшой пакет. В нем оказалась как раз та тарелка, с которой и начал я рассказ.

— Я получил ее десять лет назад,— сказал Тео,— когда пробежал на этой же трассе свой первый марафон. Пусть это будет мой личный приз тебе. На память о первом твоем.

А. ШЕДЧЕНКО.
ЭХТЕРНАХ—МОСКВА.

В аптеках у нас сейчас мало лекарств, поэтому нужно уметь лечиться природными средствами. Хочу поделиться своими знаниями. Так, клевер и кровохлебка, к примеру, доступны всем.

Отвар травы или корней кровохлебки — древнее средство от сильнейших поносов, помогает при дизентерии или тифе. Отвар этой травы назначают также при плохо заживающих язвах и ранах, при ожогах, ангине.

Для приготовления отвара ложку нарезанных корней — я же обычно пользуюсь только травой — заливают стаканом кипятка и кипятят на водяной бане 30 минут.

Клевер помогает при малокровии, кашле. Отвар клевера — это мочегонное, потогонное, антисептическое средство. Отвар клевера применяют также при простуде, или даже при малярии. А размельченные, обваренные кипятком листья прикладывают к гноящимся язвам, нарывам, ожогам.

Р. АЛЕКСЕЕВА.
ЧЕЛЯБИНСКАЯ ... обл.

Много лет выписываю газету «Советский ... порт», читаю ее с большим ... ресом и черпаю из нее ма... полезных советов для себя ... явилось желание помочь ... тим людям. От гриппа, ... пример, есть такое средство: ... кан горячего молока, 1 ... ловая ложка

ВЕСТНИК «ЗОЖ»

Напоминаем, что 4-й вестник «ЗОЖ» вышел в свет и начал распространяться среди наших подписчиков. Мы рассылаем его по городам с оказавшимися ... согласившимися ... нам помощь в распространении. Скажем, в Новосибирске нам помогает Андрей Хабас. Кстати, телефон изменился. Телефонируйте по номеру 23-...53.

Огромная просьба к читателям не заменять наших помощников необходимостью достать вестник на дом. Придите к ним сами.

Citius! Altius! Fo

Советский спорт

ГАЗЕТА К

...Е ЛЮДИ

...ЯЯ «ПЛЕЙБОЕВ»

...тался на труднейшей дистан...ции 50 км он помог Александ...ру Потапову поддержать нуж...ный темп. Оба финишировали одновременно. Лишь фотофи...ниш присудил победу Потапо...ву. А тот, в свою очередь, оце...нил благородство Перлова, заяв...ив, что он сыграл главную роль в его успехе.

Дипломов конкурса удостоены: заслуженный тренер страны по велоспорту Александр Кузнецов (за создание комплексной системы подготовки спортсменов от новичков до олимпийцев) и наставница фигуристов Тамара Москвина (за бескорыстную помощь молодым тренерам). А также участники супермарафона на инвалидных колясках «Владивосток — Санкт-Петербург»: Юрий Шаповалов, Евгений Колычков и Александр Сухан, Сибирская олимпийская академия и Комитет по физкультуре и спорту Красноярского края.

ЗА ПОДХОД

...журналистам, снимающим легкую атлетику и пишущим о ней. Среди них объявлен творческий конкурс. Самый оригинальный подход к «королеве» будет ежемесячно оцениваться в 20 ...сяч рублей. Ну а наиболее ...тивный и удачливый журналист получит в конце года — страшно сказать, целых ... тысяч...

А ПРИЯТНО!

...нам заслуженный мастер ...ководители фирм «АТЭК» и ...о и А. Дмитриев учредили ...ветеранов футбола. Каждый ...тренеры и игроки И. Нетто, ...шин, П. Дементьев и другие ...й. Фирма ... ...ты авиабилетов сборной ... вчера на три товарищеских

Г. СОКОЛОВ.

...ЕРНАТОРУ: ...Ы НЕ ПРАВ!»

...не соответствующими законам. Отдел охоты ... ...здить. Но его работники до сих пор получают зарплату, теперь уже как... специалисты туризма. «Эксперимент» в итоге обернулся напрасной тратой многих тысяч рублей, взыскать которые, как всегда, у нас будет не с кого.

В. ХИТРЮК,
наш корр.

НИЖНИЙ НОВГОРОД.

...ЭКСПРЕСС» ...В ГОРЫ

... ...ночайшую вершину гор... ...тангуа (6960 м).

...ты познакомились в ...ии (8167 м).

...вельцами помог гене... ...ис» Леонид Пет... ...ародного класса ... Валерий Ко... ... Мусмен...

А. КАСАТКИН,
... корр. в Пермском крае.

В 19-летнем возрасте Николай Авилов занял четвертое место на Олимпиаде-68, а через четыре года в Мюнхене выиграл золотую медаль с новым мировым рекордом. До сих пор он остается единственным атлетом из бывшего СССР, которому удалось стать олимпийским чемпионом в десятиборье.

НЕ «РАЮ» ВОРУЮТ...

Николай АВИЛОВ:

ПОЕДЕМ, СЫНОК, НА СЕЙШЕЛЫ

В прошлом году олимпийского чемпиона Монреаля по десятиборью Николая Авилова обокрали дважды. Вынесли все подчистую. И где бы вы думали! В городе, который во всех туристских справочниках мира называют не иначе как райским местом — в столице Сейшельских островов Виктории. Так что знаменитому одесситу, работающему там по контракту, и года не понадобилось, чтобы убедиться, что местные жители — креолы мало чем отличаются от нас нынешних. «Островные» газеты предпочли умолчать о кражах на вилле иностранного специалиста, а мы узнали о них только потому, что Авилов по каким-то своим делам заглянул на пару недель домой. Я «поймал» его в московской гостинице за несколько часов до возвращения на Сейшелы.

— Значит, Николай, и там воруют?

— Представьте себе. Началось это 3 декабря 1991 года, когда в республике была введена ... Страну словно подменили: беспорядки на улицах, ... стали в ... заводских коллективов. Помню, как на сборах на Мавр... кие перед чемпионатом Аф... рики 1992 года коллеги ... европейских стран долго не ... были ... спортсмен с мировой известностью, олимпийский чемпион Мюнхена, бронзовый призер ...-76, согласился ра...

...почти все креолы уже с детского возраста прекрасно знают английский и французский.

— В ноябре этого года ... контракт заканчивается. Пока... ... ... мся. Если раньше ... с иностранными ... ми на Сейшелах ...

ОТ ПОЛГА... ...АР ДО

Altius! Fortius!

...ский Сибири

11
февраля 1993 г.
ЧЕТВЕРГ
№ 15 (13589)
Свободная цена

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

...ВОЮЮТ...

...ний АВИЛОВ:

...ЕДЕМ, ...ЫНОК, НА ...ИШЕЛЫ

...году олимпийского чемпиона Мон-...атиборью Николая Авилова обокра-...несли все подчистую. И где бы вы ...роде, который во всех туристских ...мира называют не иначе как рай ... в столице Сейшельских островов ...го знаменитую одесситу, рабо-...го контракту, и года не понадоби...что местные жители — ...этого нас нашенских. ...умолять о кра... ...специалисте, а ми... ...го Авилов по на... ...ю пару недель до ...ой гостинице за ...ния на Сейшелы.

ОТ ПОЛГАРА — К КАСПАРОВА — ОДИН ШАХ?

ВЛАДИМИР [illegible] и Юдит Полгар [illegible] в матче — 2:1 (при [illegible]). Будет сыграно еще 4 партии.

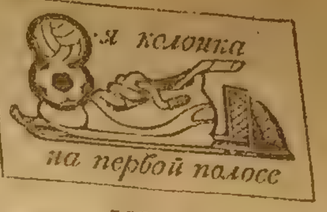
Буду драться и кусаться

ЛОНДОН. Английский гроссмейстер Найджел Шорт грозится отобрать у нынешнего чемпиона мира Гарри Каспарова его титул. Он заявил об этом в аэропорту «Хитроу», куда он [illegible] из Испании. Как сообщает из английской столицы корреспондент АП, Найджел заявил, что он должен победить в матче и тем самым отобрать у Каспарова звание шахматного короля.

* * *

В Орле проходит зональный турнир ФИДЕ [illegible] шахматисток — [illegible] Л Зайцева (Москва), [illegible]динова (Балаково Сара[illegible] обл.), Т Степовая [illegible]одар). [illegible] международные [illegible] и сильнейшие мастера [illegible] да Зайцева [illegible] Одинцо[illegible] из Волгограда Марине Сле[illegible]ковой. И впереди вышла мастер из Красноярска И. Кулиш — 3,5 из 4. По 2,5 — у москвички Н. Мелкумовой и мастера из Владимира Р. Тё.

Турнир закончится 22 февраля.



БОБСЛЕЙ

ИГЛС (Австрия). Вторая команда Германии в составе Кристофа Лангена и Петра Йохеля стала чемпионом мира с результатом 3.30,91 (по сумме четырех заездов). Вторыми [illegible] Густав Вебер и Донат Аклин [illegible] 3.31,54. Третье [illegible] первая [illegible] (Вольфган[illegible] [illegible] Дитмайс — Ас[illegible] [illegible] были пятыми [illegible] а россияне Павел [illegible]гловский и Олег Петров — [illegible]дцать четвертыми (3.37,15).

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

КРАСНОЯРСК. Десятый всероссийский турнир на призы олимпийского чемпиона Алексея Шумакова собрал 174 борца из городов Сибири, Урала, Казахстана, Киргизии, Алтая, Бурятии, Хакасии и Китая. [illegible]ями стали В. Мугатаров (Екатеринбург), А. Бор[illegible] (Абакан), В. Кызлаков [illegible] С. [illegible]енко, С. Ильюшенко — Красноярск), [illegible]ркин (Абакан), Г. Модосян, [illegible]таков, Ю Дюков (все — [illegible]ноярск), Ван Хурга (Ка[illegible]

А. КАСАТКИН.

ФУТБОЛ

В калифорнийском городе [illegible]та Барбара состоялся то[illegible]щеский матч между сбор[illegible] США и Румынии. Ни[illegible]:1. На 2-й минуте аме[illegible]инеар открыл счет, [illegible]итреску провел от[illegible]

[illegible] ку[illegible]ие Боровец [illegible]ат мира по [illegible]ования откры[illegible]омандная гонна [illegible]четырьмя [illegible]бежами, на кото[illegible]но отстреливают[illegible]т старта Пер[illegible]а нео[illegible]атлони[illegible] Штаги Бюзие, [illegible] Брианн, [illegible]широва[illegible] 53.58,10. [illegible]нды проиграла [illegible]аруси (Наталья [illegible], Наталья Сушева, [illegible] Рыженкова, Светлана [illegible]на), а спустя 1.32,3 победительниц заканчи[illegible] польские спортсмен[illegible] оссийская сборная, во [illegible] олимпийской чемпион[illegible]ой Резцовой, проиг[illegible]нцуженкам 2.36,4 и [illegible]ь пятое место.

[illegible] успешно в том же ви[illegible]аммы выступили наши биатлонисты. Алексей Кобелев, Валерий Кириенко, Сергей [illegible]н и Сергей Чепиков за[illegible] и серебряные награды в [illegible]ной гонке на 20 кило[illegible]ов с результатом 55.16,3 ([illegible] штрафных круга). А первое [illegible]сто заняли «стреляющие лыжники» ФРГ в составе Фрица Фишера, Франка Луна, Штеффена Хооса и Свена Фишера, опередившие наших на 34 секунды (3 штрафных круга). Третий результат показали французы — 55.44,8 (3). Сборная Беларуси — на шестом месте.

КАРАТЭДО

МОСКВА. Во Дворце спорта «Крылья Советов» прошел открытый чемпионат столицы по каратэдо (версия ВУКО). Как [illegible] всегда, наиболее интересную технику показали воспитанники известного мастера, чемпиона Союза Виктора Чи[illegible], который [illegible] профессор [illegible]«[illegible]» – Юлия Семе[illegible] [illegible] [illegible] Семенов. [illegible]ли все бои и предс[illegible] клуба «Русичи» Васи[illegible] сердцов, Игорь [illegible] Хорошо выглядел [illegible] («МИГ»). Теперь [illegible] отправляется [illegible] [illegible] где 19 и 20 февраля [illegible] [illegible]

Буду драться и кусаться

...Гарри Каспарова ... Об этом ... «Хитроу», куда он ... Испании. Как сооб...

... проходит домашний турнир ФИДЕ первенства мира по шахматам среди женщин ... всемирной женщины-гроссмейстера ... и финишный, шестнадцатый ... очные этапы.

Со старта лидерство захватила ... и матчи и тем самым отобрать у Каспарова звание шахматного короля.

... на три ... Первое ... из Ленинграда Марина Семенова и второй гроссмейстер из Красноярска И. Кудин — 3,5 из 4. По 2,5 — у москвички И. Малухиной и мастера из Волгограда Р. Тё.

...нир закончится 22 февраля.

Н. АНАНЬЕВ,
судья всесоюзной категории.

ОТДЫХАТЬ, ТАК С МУЗЫКОЙ

НА ПЛАНЕРНОЙ ЛЫЖНАЯ ФИЕСТА

В минувшую среду организаторы марафона «Лыжня России» провели пресс-конференцию для журналистов. Ее открыл президент Всероссийского НОКа Виталий СМИРНОВ, крестный отец популярной гонки — ему некогда и принадлежала ее идея.

... начало возрождения добрых лыжных традиций.

На сегодняшний день заявки на участие подали более 2 тысяч человек. Важно отметить, ... будут работать многочисленные буфеты, состоится широкая распродажа спортивной экипировки и инвентаря, желающие смогут покататься на лошадях. Те же, кому это удовольствие окажется ..., встанут на лыжи — и вперед, благо прокат лыж обеспечен.

Исполнительный директор марафона Борис Фадеев сообщил, что на сегодняшний день ... поклонники ... примерно из ... Регистрация будет проходить ... даже в субботу ... лыжники смогут зарегистрироваться прямо на старте, на Планерной.

Да, да, приезжайте на Планерную, приходите всей семьей, ... и мерчандайзинговый интерес. Спонсоры приготовили богатейшие призы. Лотто ... директорствует. Лидера этого ... Геннадия Николаева: а что припас для лыжников он?

— Пока это остается нашей небольшой тайной,— улыбнулся Николаев.

И еще о спонсорах. Один из ... кольце, где директорствует Сергей Новиков, приготовили наборы конфет для детей — участников соревнований. Это будут очень вкусные и очень хорошие конфеты. Дети останутся довольны. Взрослые не прогадают тоже. Итак, до встречи в воскресенье на Планерной.

А. КОРШУНОВ.

...ников древней игры и все на Планерную прибудет целый ...

...

...

...ПИТЕ»
...ВТОРЫ

...ы Олимп. Архипов, архитекто... дирекция Сибирской совер... мастерских Красному тор... бронзу (вид в).

...познакомились в ...ках (3187 м).

...дую, деньгами помог генеральный директор фирмы «Реникс» Леонид Петрович, президент международного класса Петр Кузнецов, Валерий Колесников, «Снисен» Владимир Мусиенко.

А. ЧАГАРТИН,
наш корр. в Красноярске.

...ТЬ ЗАКОН. ...КОНЮШНИ» ТОЖЕ

...ожже. По правилам, допустить пропустившихся к гонкам чемпионата можно лишь при согласии остальных команд. Но среди них уже нашлись такие, кто с большой охотой заблокировал бы «Ульямс».

«Сейчас от Ульямса зависит, найдет ли он решение проблемы»,— заявил президент ФИСА Макс Мосли, имея в виду и опыт шефа команды чемпионов, и парадоксальность сложившейся ситуации.

А время, между тем, идет. Первый «Гран-при» сезона состоится 14 марта в ЮАР.

В. МУСАТОВА.

...РДЕН ПОСМЕРТНО

...ПОРТ). Международный олимпийский комитет решение наградить высшим ...тно — выдающегося американского теннисиста «Звезда» тенниса и борец за ...от СПИДа в одной из больниц

...нисист, ставший победителем ... выступал в олимпийских соревнованиях МОК Хуан Антонио Самаранч ...ада здесь как нельзя более к

... и большой человек заслужил, ...воздало именно олимпийское ... На мой взгляд, Эш был истинным

...ЕДЫЕ ЧЕМПИОНЫ

...ам Среднего Урала в свердловском ...ем были вручены «конверты» ...спорт» и «Легион». То-то было ...наний у первой советской ре... Татьяны Алексеевны Карелиной ...исполнилось 77 лет), трехкратной ...по лыжным гонкам Клавдии ...кого стрелка-стендовика мира ...ндя», семикратного чемпиона ... Екатеринбурга Николая Дубаскетболу Александра Кандеро репортера Урала Альберта

...рительная акция в пользу се... Ранее с подобными инициа... машспорт» в паре с европейже «Интерспорт», хоккейный

М. АЗЕРНЫЙ.

...ПОМНИЛИ

...ться Федерацией ... Первый кандидата президентство— ...гин. Учредительная конферен... ция намечена на 1 и 2 марта.

В. ГОЛУБЕВ.

...О ЗА ХРЕБТОМ?

...спортивного и делового мира. Первым спонсором Национального олимпийского комитета Грузии стал «Кавказский концерн».

Д. ДАВИТАШВИЛИ,
наш корр. в Грузии.

В 19 летнем возрасте Николай Авилов занял четвертое место на Олимпиаде-88, а через четыре года в Мюнхене завоевал золотую медаль с новым мировым рекордом. До сих пор он остается единственным атлетом из бывшего СССР, которому удалось стать олимпийским чемпионом в десятиборье.

— Значит, Николай, и там воруют!

— Представьте себе. Началось это 3 декабря 1991 года, когда в республике б... ...система. Страну словно подменили: беспорядки на улицах, грабежи, воровство стали в порядке вещей. Добрались и до виллы, которую по контракту федерация легкой атлетики предоставила нам с женой. После повторной кражи пришлось оставить это удобное, но отдаленное от городских кварталов жилище и перебраться на квартиру, поближе к людям.

— Насколько я понимаю, вы работаете в тандеме с женой Валентиной — бронзовой медалисткой мексиканской Олимпиады по прыжкам в высоту. Кроме вас, есть еще в легкой атлетике иностранные тренеры!

— Да. Киевлянин Александр Каленко. Вообще министерство спорта Сейшелов решает проблему тренерских кадров только за счет зарубежных специалистов. С боксерами, например, работает Владимир Симонов из Белгорода, пять лет тренирует местных пловцов москвич Вячеслав Перегудов. Есть кубинцы в дзюдо, легкой атлетике, волейболе и боксе, американцы — в баскетболе, китайцы — в штанге и бадминтоне, француз — в большом теннисе...

— Вы довольны условиями контракта!

— Ох, непростой это вопрос... С одной стороны — вроде бы повезло; экзотическая страна, прекрасные климатические условия (температура ниже 25 градусов никогда не опускается и при этом не жарко), а с другой — не то это место, где можно говорить о серьезной современной тренерской работе. ...ней мере в легкой ... Она здесь на ...

...заводских коллективов. Помню, как на сборах на Мавритании ...ед чемпионатом Африки ... 1992 года коллеги из ...ских стран долго до ...ались, как это делал, спортсмен с мировой известностью, олимпийский чемпион Мюнхена, бронзовый призер Олимпиады-76, согласился работать в стране, где о легкой атлетике имеют весьма смутные представления, где до сих пор нет ни одной дорожки с синтетическим покрытием! Но нам, как говорится, выбирать не из чего. «Спасибо» некоторым коллегам-предшественникам, которые за долгие годы создали за границей определенный имидж российского специалиста, вернее, полуспециалиста. Ех... ...ем, кому ... ...ем, ...ем, по умению найти ... ...д к начальству. Словом, добились. Теперь в спортивных кругах я на попросту не верзила, и никакое имя уже не ...ет. Мне, например, ...ется и дистанционное ...ение, и ...ение, и ...ение. И никому не ...ется в ...контракте ...ворена ...ская сумма. А ведь мои ...ники ... прыгун в ...ну Дэн Бушант — в прошлом году стал лучшим спортсменом Сейшельских островов. И это при том, что, кроме бокса, креолы других видов не признают...

— Удалось ли побывать на барселонской Олимпиаде вместе со своей новой командой!

— К сожалению, нет. Денег на меня у ...не нашлось. Ос... ...один, Бу... ...остался ... ...ь. Сейчас его ... ...ет 7 ... ...

— На каком языке вы общаетесь с учениками!

— ...с ... Вообще ...

...почти все ... ...ского возр... ...

...3 ноября ... ...

...контракт зак...

— ...Это ...ется не ...ько от ...меня. Если ... ...контракта с ...иностранными специалистами на Сейшелах продлевались автоматически, то теперь здесь тщательно анализируют работу приглашенных тренеров и только после этого принимают решение. Но, по-моему, я могу надеяться на продление. Хотелось бы дотянуть до очередных Игр стран Индийского океана. Сейшелы выдвинули свою кандидатуру на их проведение. Началось строительство двух стадионов — футбольного и легкоатлетического, уже сдан в эксплуатацию 50-метровый бассейн, построены волейбольные и баскетбольные площадки.

— Вы уезжали на острова через «Совинтерспорт». Сегодня это — российская организация, а Авилов, насколько я знаю, гражданин Украины. Какая-то непонятная ситуация...

— Это один из вопросов, ради которого я приезжал до... ...жется, его удалось ут... ...и. Ощущения, ко... ...ение. Уезжал отсюда гра... ...ином одно ... ...— другой. В Москве ко... ...носятся уже ... ...к ино... ...ду. В гост... ...ем ... ...тить за скром... ...номер около ... ...рублей за двое ... ...вы теперь за...

— В Москве вы вместе со старшим сыном Сергеем. Он тоже летит на Сей...

— Да, если ка... ...в последний мо... ...нится. Дорога, п... ...шевая — без ... ...миллиона. Но ... ...посмотрит...

Беседу вел
Б. ВАЛИЕВ

Норвежец Кьетиль Омодт стал первым участником мирового чемпионата в Марионе, завоевавшим там вторую награду. К серебряной медали в «комбинации» он добавил золотую — за гигантский слалом. А основу победы он заложил в первой попытке, во время которой ...финишировал на трассе.

Читайте 4-ю страницу.

Снимок Рейтер — ИТАР - ТАСС.

ОТДЫХАТ...

НА ПА...
ЛЫЖНА...

В минувшую среду орг... торы марафона «Лыжни... сия» провели пресс-конф... цию для журналистов. ...крыл президент Всеросс... го НОКа Виталий СМИ... крестный отец попул... гонки — ему некогда н... надлежала ее идея.

«Лыжня России» «пере... ... 11 стартов. Затем ... ...ии пе...

...учебно-с... ...ы «Планерная» ...ознамерились ... ...фон в поистин...

... по всей ... ... не пожалеют, сбросят с плеч бремя... и выберутся из кошмар... ...зной столицы на засне... подмосковные просто... Планерной будут р... многочисленные буфе... стоится широкая расп... спортивной экипировки ...вентаря, желающие см... ...кататься на лошадях. ...кому это удовольстви... ...жется не ... ...проезд ... обеспечен.

Исполнительный ... марафона Борис Фадее... ...щил, что на сегодняшн... ...заявк...

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

Здравствуйте и извините

Льва Маркова, главного врача 1-го московского врачебно-физкультурного диспансера, наверное, нечего и представлять. И наши читатели, и все, кто так или иначе связан со спортом, прекрасно его знают. Впрочем, знают Маркова не только у нас, но и за рубежом. Особенно в Америке. В нынешнем году Лев Николаевич трижды побывал в этой стране — в Питсбурге, в Лос-Анджелесе и в Нью-Йорке. Об этом, собственно, и разговор.

— Лев Николаевич, почему все Америка и Америка? Хотя бы для разнообразия в какую-нибудь Венесуэлу или Колумбию съездили.

— Что поделаешь, приглашают в Америку. Скажем, в Питсбург меня пригласил директор Института спортивной медицины профессор Фредди Фу.

— Китаец, как я понимаю.

— Китаец. Сотрудники зовут его меж собою «Восточный экспресс» за экспансивность, подвижность, энергичность. Фу, кстати, великолепный хирург.

— Хорошо. А Лос-Анджелес?

— Это уже инициатива доктора Лероя Перри, директора Международного института спортивной медицины. Он замечательный хиропрактик и в 1985 году был включен журналистами в пятерку самых популярных людей Америки.

— Ну а Нью-Йорк?

— В Нью-Йорк — это Нью-Йоркский марафон. Я приехал с нашей делегацией.

— Понимаю, что ты вынес из этих поездок: груду впечатлений. Самое яркое?

— Это очень трудно определить — самое-самое. Скажем, в Питсбургском университете я своими глазами видел, как пересаживают печень и сердце. Это потрясающе! Я видел людей с пересаженными органами. Они живут нормальной жизнью. И это тоже потрясающе.

Что еще... Потрясла бытовая культура американцев. Их отношение к себе и к окружающим. В общих чертах это означает жить, наслаждаясь жизнью и не отравляя оной ближним.

И, конечно же, ухоженность, чистота.

— Давай все же вернемся к медицине. Мне почему-то казалось, что американцы не слишком-то жалуют спортивную медицину.

— Напротив. Там очень сильные институты, и в них ведется солидная работа. Однако нашу спортивную медицину американцы ставят выше.

— Лично ты как медик что там делал?

— Читал лекции.

— И слушали?

— Еще как. Кстати, у меня была отличная переводчица. Помнишь лыжницу Ирину Соцкову? Она вышла замуж за американца. Живет сейчас в Питсбурге и шпарит по-английски как на родном.

— И все же для меня остается загадкой, почему наша спортивная медицина вызывает у них такой большой интерес.

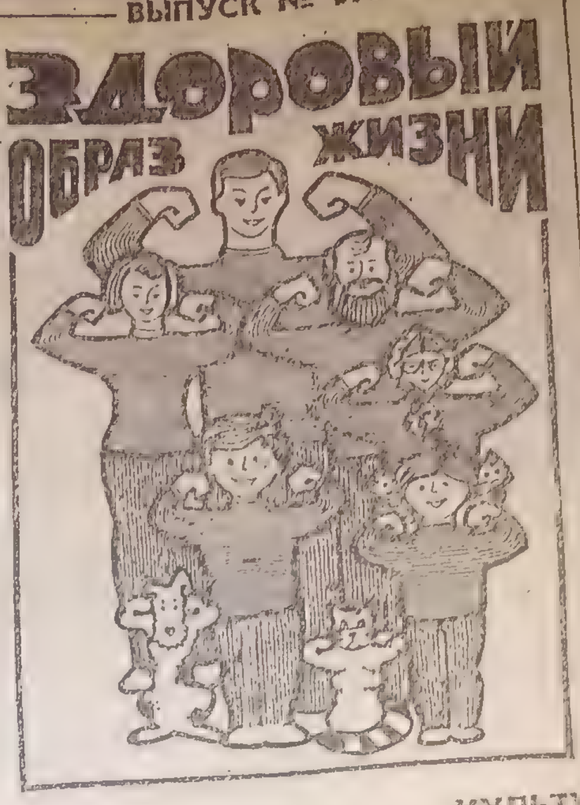
— Я тоже об этом спрашивал. В Лос-Анджелесе по случаю нашего пребывания была устроена встреча, на которую пригласили четыреста видных американцев. Чтобы попасть на нее, каждый из них заплатил по 250 долларов. Я стоял, пощипал руки, чувствовал себя не совсем удобно и думал: «Уж не персонаж ли я из комедии Гоголя «Ревизор»? Может, меня принимают не за того?» Постепенно в разговорах выяснилось следующее: американцев совершенно не интересуют наши достижения в сфере трансплантации органов — они идут далеко впереди. Их не интересуют наши терапевты и врачи-дантисты. Но спортивные медики, сама спортивная медицина представляют для них огромный интерес. «Ваше государство разваливается,— говорили они мне.— Многое гибнет на глазах. Нам бы не хотелось, чтобы ваши достижения в области спортивной медицины ушли в небытие. Их необходимо сохранить для человечества».

— У нас действительно есть достижения?

— Конечно. Они и в области диагностики, и определения нагрузок, и рекомендаций по выборам видов спорта — много. Поэтому американцы и хотят получить доступ к нашим знаниям.

— Давай отойдем от специальной темы. Лично я два го[да] [на] [ле]кции, но [ни]где и слышал о том, что увле[ка]ет. Кстати, приверженность ногам и движе[нию]. Велосипедистов масса. Я встречал среди них [и] все они бегают. На втором [ме]сте — лыжники. Отличные машины, кстати, удобные. В Нью-Йорке я видел в [ма]газинах специальной ногой. Коньки [ис]пользуются по кругу, [по]добно велосипеду.

ВЫПУСК № 573



АНОНС

ВСЕ — НА МАНЖОСОВСКУ

23-я Манжосовская лыжн[я]
ка состоится 31 декабря в [1]
ое.

Старт у школы № 9 на у[л.]
ерной в 11 часов для
(10 км) и в 12.00 — для о[с.]

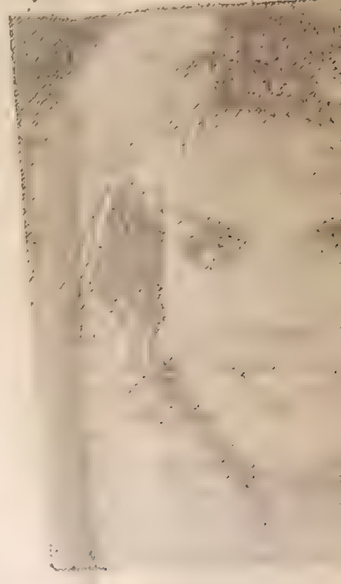
Стартовый взнос — 5
Юноши стартуют бесплат[но]
Дистанции — 28 км для
и 14 км для женщин и [с.]

Заявки с 21 по 30 дека[бря]
Тел.: 599-41-10, 593-59-[..]
Награждаются все у[..]
Победителям будут вру[чены]
ные призы.

КУЛЬТУРИЗМ

Корина ЭВЕРСОН:

«Меняйте систему почаще»



— После серии побед на конкурсах «Мисс Олимпия» меня все чаще и чаще спрашивают, не устала ли я от тех жестких требований, которые вынуждена предъявлять к своему телу, уму и душе. «Нет, — отвечаю я.— У меня, напротив, увеличивается энергия, когда вознаграждаются мои усилия и требования предъявляет любимая профессия».

Я не колеблюсь относительно того, когда и как я должна тренироваться и должна ли, как и что мне есть,— все это теперь происходит инстинктивно. И буду идти вперед. И моя работа всегда будет скорее делом сердца, чем ума. У меня остается достаточно энергии, несмотря на многие годы тренировок за плечами.

Собираясь в зал с целью [раз]вития тела, мое сердце отдает [пред]почтение. Культуризм — в [ко]нечном счете — в большей степени действие и [ме]ньше существование, чем мысль, [на]ука или планирование.

Если вы обнаружите, что [у] какая-то система тренировки [ка]ждой определенной части тела (рав[но]мерно развитой и пропорциональной [ко] всему телу), вы можете [ис]пользовать ее в течение [ко]ротких периодов времени. [Ка]ждый раз, когда я начинаю [но]вый цикл тренировок, я [ис]пользую новую систему

АНОНС

ВСЕ — НА МАНЖОСОВСКУЮ!

26-я Манжосовская лыжная гонка состоится 31 декабря в Одинцово.

Старт у школы № 9 на улице Северной в 11 часов для юношей (10 км) и в 12.00 — для взрослых.

Стартовый взнос — 5 рублей. Юноши стартуют бесплатно.

Дистанции — 28 км для мужчин и 14 км для женщин и ветеранов.

Заявки с 21 по 30 декабря.

Тел.: 599-41-10, 593-59-21.

Награждаются все участники. Победителям будут вручены ценные призы.

...ЗМ

...блоке — ...

Я группировала ... разному, прорабатывая так: ... — ..., ... — ... или утром — ..., вечером — ноги. Не будьте рабом ... системы, чем чаще вы будете ... систему тренировок, тем лучше. Я делаю это приблизительно ... 2 месяца.

Тренировка дома:

10 минут — растягивание и разминка.

1. Жим из-за головы. 6 подходов 10—15 повторений.

2. Поочередный подъем гантелей перед собой. 5 подходов 10—15 повторений.

3. Поочередный подъем гантелей перед собой. 5 подходов 10—15 повторений.

4. Сидя, подъем через стороны. 5 подходов 10—15 повторений.

5. С блоком, подъем через ... 6 подходов 10—15 ...

В конце тренировки 45—60 минут кручу педали на велотренажере с довольно высокой интенсивностью. Читаю при этом журналы или слушаю музыку.

...ПАНИЯ. Перед тренировкой ... и кафе.

«МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА-91»

ДЕВУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ

Мы продолжаем знакомить читателей с участниками конкурса «Мужчина и женщина». Сегодня о женщинах, хотя они выступали вне конкурса. Конечно же, на всех произвела впечатление американка Дженифер Леннон. В цилиндре и с тросточкой она выполнила очень милую произвольную композицию, но вышла наша Валентина Чепига, абсолютная чемпионка СССР из Харькова, и в общем-то выглядела она отнюдь не ярко.

О ... культуризме спорят довольно много и весьма ... Думаю, не нужно... Может быть, исповедь Чепиги ... кому-то принять решение: идти в атлетический зал или нет.

Мне 20, и я занимаюсь культуризмом три года. Когда-то бегала на лыжах, но это очень давно. Сейчас я получаю от федерации Украины стипендию, а до того работала конструктором.

Почему я пришла три года назад в зал? Я никогда не была довольна своей фигурой. Наверное, поэтому. А подтолкнула подруга Алена — это она привела меня в зал атлетического клуба «Афродита».

Никогда не думала, что добьюсь каких-то успехов. Пришла в зал, как говорится, за компанию, с легкой надеждой, но начала заниматься, втянулась и сейчас уже не мыслю себя без культуризма.

Что произошло? Больше, чем три года назад. Ниже него веса у меня не было никогда. Его нет и сейчас. Но мне удалось изменить пропорции. Были когда-то узкий верх и полноватый низ. А сейчас почти наоборот. По-моему, у меня улучшился и ... Я избавилась от нелегкий труд. Но тренировка женщин, конечно же, здорово отличается от тренировки мужчин. Мы несколько сравнительно небольшие веса. Если же говорить о каких-то советах, то я бы никому не советовала перенапрягаться. Уходите из зала в таком состоянии, чтобы на следующую тренировку идти с желанием. И никого не нужно копировать.

Для начинающих я бы посоветовала самые простые упражнения для всех групп мышц. Это обычные приседания. Ноги — слабое место у большинства женщин. Но если вы хотите заполучить красивые ноги, то нужен и «верх», иначе не удержать штангу.

Так вот упражнения ... лежа. И не спешите с жимом штанги лежа. Это чуть похоже. Для пресса хороши подъемы туловища на наклонной доске и подъемы ног.

Мне часто задают вопрос, как избавиться от «галифе»? Лучше и проще всего с помощью приседаний, но ...

ЛЕЧЕБНИК

СПРОСИ У МЕСЯЦА

Материал ... мы предлагаем читателям, может показаться на первый взгляд странным. Истоками своими он уходит в далекую старину. И верить ли, не верить — кто его знает. В Гомельской области есть ... былых туристов. Рассказал ... клуб с многообещающим названием «К ... горизонтам». Помимо многих ... здесь собирают в этом клубе и рецепты различных способов ... Конечно, в клубе ... собирали и ... Вполне ... и от ... ... Так, ... один из способов — заговоры. Заболело что-нибудь сиди и бормочи себе под нос заговор. Или товарища попроси. В старину на Руси были ... пробуйте, может, ... и у вас? Сегодня ... речь пойдет о ... У кого там ... Сели; ... рагировались. Начали...

Материал этот нам прислал ... А. Семенцов.

Заговор произносится, обращаясь к Месяцу (Луне):

— Молодик, молодик, где ты был? — У Адама! — А были люди у Адама? — Были!

— Что они едят? — Камень! — А болят у них зубы? — Не болят!

— Пускай у раба божьего (имя) не болят.

Заговор проводят два человека в виде диалога, но можно и одному, разговаривая сам с собой.

И еще несколько заговоров:

«Месяц на небе, медведь в лесу, рыба в море. Как им не сходиться, за одним столом не садиться, с одной чарки вина не пить, с одной чаши еды не есть — так и (имя) зубам не болеть».

«Господи, помоги мне, рожденному, крещеному рабу божьему (раба, имя), вышептать зубы. Месяц на небе, тур в поле, медведь в лесу. Если соберутся три брата пить-гулять вместе, тогда у рожденного крещеного раба божьего (имя) будут зубы болеть. Спросил молодой Месяц у старого: «Болели ли зубы у мертвого?» «У мертвого зубы не болели, не щемели, а у раба (рабы) божьего (имя) зубы ...»

«Стану я, раба божьего (имя) благословясь, пойду перекрестясь, из избы дверями, из двора воротами. Выйду я на широкую улицу, посмотрю и погляжу на млад светел месяц. ...

«Стану я, раба божьего (имя) благословясь, пойду, перекрестясь, из избы дверями, из двора воротами, в чистое поле, там ... сосновую сторожку, в сосновую сторожку. И сесть в сосновой сторожке, без ... и не ...

«Стану я, раба божьего (имя) благословясь, пойду, перекрестясь, из избы дверями, из двора воротами, в чистое поле, там ... сосновую сторожку, в сосновую сторожку. И сесть в сосновой сторожке, без ... и не ...

...Афродита».

Никогда не думала, что добьюсь каких-то успехов. Пришла в зал, как говорится, за компанию, с желанием каждодневно заниматься, втянулась и сейчас уже не мыслю себя без культуризма.

Что произошло? Сегодня мое тело нравится больше, чем три года назад. Лишнего веса у меня не было никогда. Его нет и сейчас. Но мне удалось изменить пропорции. Были когда-то узкий верх и полноватый низ. А сейчас почти наоборот. По-моему, у меня улучшился и характер. Я избавилась от комплекса неполноценности, стала более раскрепощенной, легко общаюсь с людьми. Чувствую, что и люди стали относиться ко мне по-другому — с большим интересом. Не знаю, нравилась ли я мужчинам прежде. Сейчас нравлюсь, и мне это приятно. Ловлю на себе взгляды, особенно когда надеваю узкую короткую юбку. Хотя отношение окружающих разное: некоторые женщины воспринимают чужую красоту как личное оскорбление — не обращаю внимания...

Культуризм, как и любой другой вид спорта,— ...

Для начинающих я составила самые простые упражнения для всех групп мышц. Это обычные приседания. Но — самое любимое у большинства женщины. Но если вы хотите заполучить крепкие ноги, то нужен и «верх», иначе не удержать штангу.

Так вот упражнения для «верха». Это подъем гантелей на бицепсы, разводка лежа. И не спешите с жимом штанги лежа. Это чуть похоже. Для пресса хороши подъемы туловища на наклонной доске и подъемы ног.

Мне часто задают вопрос, как избавиться от «голифе»? Лучше и проще всего с помощью приседаний, но глубоких и качественных.

Первое время мышцы должны болеть. Если не болят, значит, вы «сачкопулик».

О питании говорить сложно. Лично я не ем белого хлеба. Лишь иногда у меня на столе бывает хлеб из отрубей. А так — каши, салаты, фрукты.

Что еще о себе. Люблю музыку, классическую и современную. Когда есть время, хожу на интеллектуальные фильмы, но не советские. В мужчинах ценю ум, юмор, обаяние. Красота — вовсе не самое главное.

Вот, собственно, и все.

...ренировки 45—60 ...ут бегу вдоль ...ки на велотренажере с довольно высокой интенсивностью. Читаю при этом журналы или слушаю музыку.

ПИТАНИЕ. Перед тренировкой — сухое печенье и кофе. После утром (до тренировки) — протеиновый напиток, витамины, минералы и чашка кофе. Спустя 2 часа после тренировки — обед (1—2 бутерброда с рыбой, минеральная вода, десерт). Вечером — белок яиц и цыпленок. К тому же я, наверное, единственный профессионал-культурист, который ест ресторанную пищу до последней недели перед конкурсом. По моему мнению, женщинам не следует уделять питанию столько же внимания, как мужчинам. Вы должны есть хорошо, но не надо быть фанатиком в еде.

(Использованы материалы из журнала «Мускулы и здоровье»).

...ЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

...тка бога

...поправился. А ...он не был так болен, ...вижу его часто, обме...с ним приветствием, и ...у видно, что он в пол...свии.

...соседка и ...на пятках, ...рессы из мочи. ...соседнего ...м успехом ...мпрессы из ...растяжения.

...льнейшем эти ...ил и дополн... ...цинских наук, ...ковского ...ельского ...Шарипович ...костоправов ...приходилось ...ки применя... ...ка. Особенно ...ьчика. Прикл... ...моченные м... ...ебова, растя... ...а, меняя ...о на протяже... ...пелью ум... ...рассасывания ...ем использ... ...под эффект... ...ения горяч... ...ку, случай, ...полевой ...раб...

...же лишь «ис...нать» ...ю дельту, и в этом

«Каждый час меняла примочки из свежей мочи...»,— так вспоминает она свое лечение.

Еще одна соседка поделилась с нами исцелением гаймора: глину красную замесить на моче, разогреть и прикладывать в виде лепешки на область гайморовой полости.

А одна из моих выпускниц вспомнила, что в детстве, когда на ее руках появлялись цыпки, бабушка лечила их мочой. После двух-трех обмываний цыпки исчезали, а кожа рук становилась мягкой и нежной.

Мой приятель, работник культуры, рассказал, казалось бы, совсем уже невероятный случай. Передаю его в наикратчайшем изложении, как записал в своем блокноте:

«Отец-фронтовик. Перебитый пулей позвоночник. Туберкулез кости. Стал расти горб. Паралич от груди вниз. Уже и ходил под себя. Чувствительность тела совсем отсутствовала — иголку загоняли до кости без боли. Выписали из госпиталя, сказав родственникам:

— Месяц-полтора — и Богу душу отдаст...

Дома стал пить мочу. Ходить стал. Поправился. После излечения жил еще 26 лет».

Красноярец К. рассказал о случае с его дедом, заболевшим малярией:

«Случилось это во время войны. Лекарства от малярии никакого не было, и больной ...Врачи было, по словам медиков, ...Всего лишь одна ...кружка мочи, выпитая ...утром, поставила больного на ноги. Приступов малярии ...больше не возвращалось».

Бывали в моей биографии подобные случаи не один. Из уст красноярца Б. пришлось услышать, как одного молодого парня от малярии исцелила тоже «всего лишь одна кружка мочи его приятеля, проживавшего в той же деревне».

В другом случае, тоже при малярии, рекомендовалось пить мочу «раз пять»...

От педагога Красноярского пединститута услышал о случае излечения конъюнктивита.

«Помню, ехали мы в поезде,— рассказывала она. — У маленького брата стали гноиться глаза. К утру он не мог разлепить веки от гноя. Мать два раза промыла его глаза мочой, и очистились глаза».

А вот еще случай на эту тему.

«В одном детском садике,— пишет мне приятель из Ялты,— вся группа заболела конъюнктивитом. И одна из матерей пришла со своей дочкой к врачу. Та сказала:

— Попробуйте промыть глаза мочой.

Девочка вылечилась... Таким же методом вылечились и остальные дети».

Как видим, здесь одним из действующих лиц оказался детский врач.

Не так давно подобное случилось и со мной. Однажды мне попала, как показалось, соринка в глаз. В поисках этой «соринки» я измучил глаз, но найти ее так и не смог. К утру глаз загноился. А «соринка» попала уже и в другой глаз. Утром следующего дня я уже не мог разлепить ...ен.

Хотел было у соседей по дому найти детскую мочу, но те, к кому я думал обратиться, уехали с детьми на дачу. Взял свою мочу суточной выдержки (по словам Авиценны, старая моча ценнее) и пипетной закапал в каждый глаз по две капли. Ничего страшного со мной не произошло. Испытал лишь небольшое жжение. Перед сном я повторил эту процедуру. К утру глаза почти очистились. Утром закапал еще по две капли той же мочи — теперь она уже была двухсуточной выдержки. Вечером, перед сном, снова повторил эту процедуру. А на следующее утро глаза были совершенно чистыми.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

...ПРИТЯЖЕНИЕ БЕГА

На свое письмо «Встретимся на бегу», опубликованное два года назад, 31 декабря 1989 года, я получила более 1000 откликов из разных городов не только нашей страны, но и из США, Болгарии, Эфиопии. Пишут люди разных возрастов, специальностей и национальностей. Одни мои корреспонденты делятся опытом, другие просят совета, как начать регулярно заниматься бегом и приступить к обливанию себя холодной водой.

Бегать начала 6 лет назад в возрасте 48 лет со 100 метров. Постепенно, но каждый день увеличивала расстояние. В 1989 году «добежала» до ММММ. Успешно преодолела дистанцию ММММ и в 1990 году, но, готовясь к ММММ-91, видимо, перетренировалась. Не получила допуск врача — плохая кардиограмма. В день марафона мне было как-то не по себе. Мысленно я провожала бегунов в длительный путь и завидовала им.

Решила лечь в Первую градскую больницу на обследование.

Находясь там, я как-то вышла прогуляться в Парк им. Горького. Прошлась по набережной. Увидела желтую полосу — трассу ММММ и решила пройти ее. Хотела проверить, могу ли я пройти всю трассу.

Был очень жаркий день. Шла где быстрее, где медленнее, но всегда по трассе или совсем рядом с ней, не обращая внимания на людей и транспорт. Так я прошла всю трассу ММММ, только финиш у меня был около клуба «Мир». Вернулась в больницу после обеда. Никто вроде не заметил моего исчезновения. На следующий день я сказала своему лечащему врачу, что я прошла марафонскую дистанцию. Он меня, конечно, отругал, но желтая полоса так притягивала меня, что поступить по-другому я не могла.

Поняла: плохая кардиограмма, из-за которой мне не разрешили бежать ММММ, была от усталости. Затем несколько кардиограмм подряд под различными нагрузками были хорошими, и врачи разрешили наконец-то принимать участие в длительных пробежках.

Чувствую себя хорошо. Бег мне приносит много радости. Беда только в том, что бегающих людей мало. Живу я рядом с лесом, и как я бегала одна среди почти двух десятков мужчин, так одна и бегаю.

Многие считают, что сейчас трудное время, не до занятий бегом. Мне же кажется, что это от лени. Что мешает встать утром раньше всего на час-полтора, выйти на улицу и начать заниматься зарядкой, а потом пробежаться 30—40 минут, облиться холодной водой? Все ведь так просто. Надо однажды начать и уже каждый день обязательно, придерживаясь какой-то системы, заниматься регулярно. Сначала понемногу, затем постепенно увеличивать нагрузки на организм. Глядишь, и марафон будет не за горами.

Предлагаю всем любителям бега встретить Новый год на бегу, а любителям бега Москвы — на Красной площади, где я уже 4 года встречаю Новый год с клубом «Мир».

Зинаида ОВЧИННИКОВА,
инженер.

...бесом там постепенно умирает. Это так?

— Чепуха. Бег по-прежнему остается спортивным увлечением номер один. Кстати, приверженность нации к движению точно поражает. Бегающих масса. Я встречал среди них людей с явной патологией. И все же они бегают. На втором месте, наверное, велоспорт. Отличные машины, яркая, удобная красивая экипировка, шлемы. В Нью-Йорке я видел и велосипеда негра с ампутированной ногой. Костыли были прикреплены к раме, а сам он преспокойненько крутил педаль. Да, и еще — ролики. Это просто повальное увлечение. Дети и взрослые, старики.

— А какое впечатление произвел на тебя Нью-Йоркский марафон?

— Великолепное. 24 тысячи участников. По всей трассе зрителям бесплатно раздают шоколад и печенье. Над городом в этот день витает какой-то особый дух приподнятости праздника.

— Как, кстати, у них там насчет медицинского обеспечения?

— Ты знаешь, я гордился — оно куда хуже нашего.

— Может, у них не бывает несчастных случаев?

— Какое там не бывает — полно.

— И что же они делают?

— Ничего особенного: на носилки, в машину и в госпиталь.

— Я понимаю, что об Америке можно говорить много и долго. По наш разговор, к сожалению, ограничен. Как бы ты подвел под ним черту?

— Я бы посоветовал всем почаще говорить друг другу «здравствуйте» и «извините». Два эти слова я постоянно слышал в Америке.

Л. КОРШУНОВ.

...Мы, культуристы, с ... соперницу с ... по развитой определенной ... свое тело и мысленно ... сравнить, что превзошли ее.

Чтобы выполнять пожимания, нет нужды брать большие веса — тогда не сделать полной амплитуды движения. ... стараюсь подтянуть плечи к ушам и делаю движение только вверх, а не вверх и назад.

3. Подъем гантелей перед ... Кроме того, мне ... нравится делать попеременные подъемы гантелей перед собой чуть выше горизонтали, ибо далее уже включается трапеция.

4. Сидя, подъем гантелей через стороны. Два года назад я очень упорно делала это упражнение на среднюю дельту, чтобы сравниться с Мэри Робертс и Клер Фёр.

Держите при этом кисти руки согнутыми, а локти — выше, чем кисти.

5. Стоя на боковую дельту с ... блоком. Модно иметь широкие плечи и узкий таз. Интересно, что на соревнованиях женщины с широким тазом редко стоят прямо. Они поворачивают тело, поднимают одно бедро, искусственно расширяют плечи и сгибают руки в локтях — все это очень нелепо и смешно смотрится.

Надо же лишь «накачать» среднюю дельту, и в этом

Я не колеблюсь в ответе тельно того, когда и как я должна тренироваться и даже на ли, как и что мне есть, все это теперь происходит инстинктивно. И буду идти вперед. И моя работа всегда будет скорее делом сердца, чем ума. У меня остается достаточно энергии, несмотря на многие годы тренировок за плечами.

Собираясь в зал с целью тренировки определенной части тела, мое сердце обычно ... верх. Культуризм — в большей степени действие и существование, чем мысль, наука или планирование.

Если вы обнаружите, что какая-то система тренировки определенной части тела (равно как и любая вещь в жизни) «снедает» ваше сердце, отнимает энергию, сводит на нет желание тренироваться, то измените эту систему, бросьте ее и найдите то, что вам подходит. Высшая правда в культуризме — делать то, на что ваше тело реагирует наилучшим образом, вне зависимости от бытующих мнений и советов так называемых «экспертов».

Такой мой подход и к системе тренировки плеч.

1. Жимы из-за головы. Это лучшее упражнение для дельты. Его можно выполнять с гантелями, со штангой или на станке. Из-за того, что в упражнение включается множество мышц спины и груди, я

...

...

...

Советский спорт

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ПУСТЬ ИХ ВСТРЕЧАЮТ РАДОСТНЫЕ ТАМТАМЫ

Фото В. БЕЛЯКОВА

Москва — Кейптаун, далее везде...

Уж полдень близился, а долгожданные «КамАЗы» все не показывались. Мерзкий декабрьский дождь делал ожидание еще тягостнее. Да приедут ли в конце концов машины сюда, на Красную площадь? Журналистам, телевизионщикам и просто любопытным было предложено собраться на том же месте... через два часа. Разошлись молча, все знают: машина — существо капризное.

Повторное свидание было куда более успешным. За 5 минут до назначенного времени грязно-оранжевые (по погоде) «КамАЗы» подрулили на Красную площадь. Корреспонденты облегченно вздохнули: слава Богу, репортаж будет, фотосъемка состоится засветло. Итак, отчет о проводах можно было бы начать так.

Вчера из Москвы во Францию для участия в ралли Париж — Кейптаун отправились три наши машины (четвертый «КамАЗ» присоединится к ним по дороге). Протяженность маршрута — 14 тысяч километров. Стартует ралли в новогоднюю ночь. В отличие от соревнований прошлого года спортсменам предстоит пересечь практически весь африканский континент. Опыт у наших участников приличный — год назад они весьма успешно выступили в ралли Париж — Дакар. На этот раз, правда, их ожидают испытания покруче. Но не зря говорят в народе: дело, начатое в дождливый день, приносит удачу. Счастливого пути, автомарафонцы!

В. МУСАТОВА.

ГДЕ-ТО ХОДЯТ В ТУНИКАХ...

16 миллионов — в огонь

Сегодня в древней Олимпии зародится огонь, который, начиная с 8 февраля следующего года, будет пылать в чаше на Центральном стадионе олимпийского Альбервиля.

Огонь, символизирующий мир и дух олимпизма, зажгут (с помощью параболического зеркала, поймав солнце в зените) одетые в белоснежные туники главная жрица священного храма Геры и ее весталки. Затем его «упрячут» в лампу наподобие шахтерской и торжественно доставят в афинский аэропорт, где с рук на руки передадут сопредседателям Оргкомитета Белой Олимпиады-92 Жану-Клоду Килли и Мишелю Барнье. Сейчас, когда вы читаете эти строки, красавец лайнер «Конкорд» уже прогревает двигатели, чтобы доставить Олимпийский огонь в Париж, где его будут приветствовать президент Франции Ф. Миттеран, премьер-министр Э. Крессон и мэр Парижа Ж. Ширак. В Альбервиль из Парижа 550-километровая эстафета отправится в воскресенье, а на время пребывания его в столице Франции объявлены денно и нощно народные гуляния. Мэрия Парижа отстегнула на этот праздник 16 миллионов франков!

Ю. ДЕДОВ.

СКИНЬТЕСЬ, ГРАЖДАНЕ...

Ау, аукцион!

...брянского футбольного клуба «Динамо» в ...ости. Кое... до финиша ...трены, динамов... видели трудные времена, но чтобы настолько... Некогда любимая в городе команда не заинтересовала никого из местных меценатов, да это и

ПОДСКАЗАНО, КАК ВЫЖИТЬ

«В конце концов люди забудут, что жили не слишком сытно...»

Похоже, описание пустых прилавков в магазинах и бешеных цен на рынках становится признаком дурного тона — увы, этим уже никого не удивишь. Иркутск в этом плане — не исключение. Кажется, сегодня везде говорят об одном и том же — ценах, талонах, зарплате, о надвигающемся голоде и холодной зиме. Когда разговор заходит о спорте, люди горестно вздыхают и безнадежно машут руками — не до того.

С тревогой и болью прочитал недавно сообщение своего коллеги с Урала о том, что решением областной администрации в Екатеринбурге прекращена деятельность областного спорткомитета. Пока вроде бы временно. Нечто подобное было и в Приангарье, когда парламентарии местного уровня решили сэкономить на спорткомитете. Почти год понадобился для того, чтобы восторжествовал здравый смысл. А в моих зауральских краях вышло постановление главы администрации Ир[illegible] механется — пир во время чумы. А мне после такого решения областной администра[illegible]

[illegible] рублей. Не останутся без материального поощрения отличившиеся на чемпионатах мира и Европы, в первенствах [illegible]

[illegible] круговерть наших повседневных забот, на стадионах [illegible]ются тысячи болельщиков, если родители, отрывая [illegible] от своей страсти, не [illegible] ребятишек спортивные секции, [illegible] повышает здоровье [illegible] хотя бы во время [illegible] футбольных [illegible] значит, все это нужно.

Недавно один банкир сказал мне со мной сказ[illegible]вещь: «В конце концов люди забудут, что жили не сытно и одевались [illegible] хотелось бы. Но если [illegible] час похороним культ[illegible]ство, спорт, мы себе [illegible] простим никогда».

Верно сказано. И в эти смутные дни мы в [illegible] выходим возможность [illegible]жать наших спортсменов, с оптимизмом смотрим [illegible] ко в 1992-й, но и [illegible] значит, не все по[illegible]

А уральцев все [illegible]

М.
наш корр[illegible]
по Восточно[illegible]

ИРКУТСК.

Иркутский спорт

13 декабря 1991 г. ПЯТНИЦА

№ 240 (13359)
Цена 25 коп.
(По подписке— 10 коп.)

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ВЫЖИТЬ!

...концов ...ут, что ...ником ...»

...вок по поговорке наших повседневных забот, на стадионах собирается тысячи болельщиков, ... родители, отрывая все больше от семейного бюджёта, приводят ребятишек в спортивные секции, если нас ... хорошее настроение хотя бы во время телетрансляций футбольных матчей, ... все это нужно.

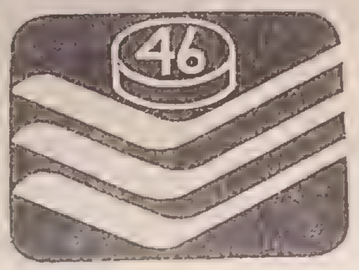
...сказано один банкир в беседе со мной сказал такую вещь: «В конце концов люди ... что зарки не слишком ... и одеваться не так, как ... Но если мы сейчас ... хорошую культуру, искусство, спорт, мы себе этого не простим никогда».

Верно сказано. И если в эти трудные дни мы все-таки находим возможность поддержать наших спортсменов и с оптимизмом смотрим не только в 1992-й, но и в 1996 год, то не все потеряно.

...уральцев все-таки жаль...

М. КЛИМОВ,
наш корреспондент по Восточной Сибири.

...УТСК.



Пустая формальность?

ЦСКА—«Авангард» (Омск) — 4:0, (1:0, 2:0, 1:0). Москва. Ледовый дворец ЦСКА. 12 декабря.

Шайбы забросили: Лещев (16), Васильев (39), Коваленко (40), Чибирев (47).

Конец в конце первого периода ... Ледовый ... к этому ... зрители от ... как к доле ... и в самом ... ... в ... ...

ерюля, и ератаря Петри. Всех... Но млч
Фото нашего спец. корр. А. Федорова.
нитайте на 3-й странице.

КАК ЕМКОСТЬ

НЕ «ПОДМАХНУЛИ»

ой газеты
ать черные
необходи-
ета.

чемпионов
здрав?» —
ернал пар-
«Республи-
убликовав.
аницах от-
ита Шаги-
Азаряна и
яна, сопро-
ариями.

пех голосо-
ом Совете
т факт, что
дей на пар-
а грань его
лы. Парла-
ли просто
ъединенные
«партией».
редседателя

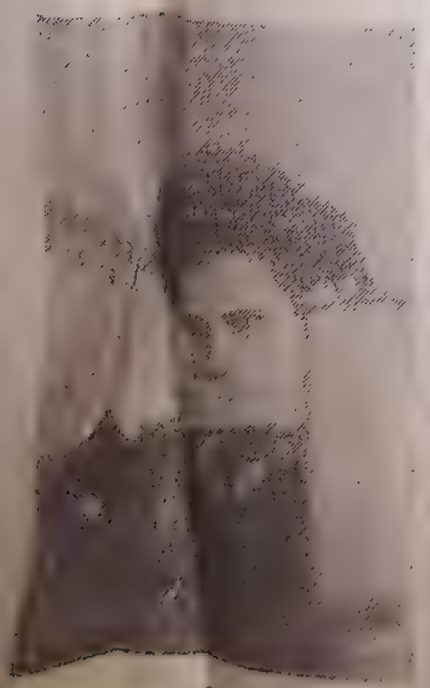
спорткомитета Армении Рафаела ТОРОЯНА:

— Более всего я опасался, что многих депутатов, завязанных в клубок вечных бытовых неурядиц, наша проблема никак не затронет, что озабоченные насущными политическими и экономическими сложностями, они равнодушно «подмахнут» проект. Очень рад, что этого не случилось. Между прочим, доля наших расходов в госбюджете Армении составляет всего 0,65 процента. Так стоило ли изобретать велосипед, на котором все равно далеко не уедешь?

М. АНДЖЕЛЯН.
(Наш корр.).
З. ВАРТАНЯН.
(Корреспондент газеты «Мунетик»).

ЕРЕВАН.

ЫЕ НЕ ПРИЕДАЮТСЯ



... В. Беззубова.

СУРОВЫЙ РОДЖЕР

Сыктывкар утопает в снегу, читаю про похождения любимцев здесь «идут» за сто рублей) и ходит на бенди. Вот примерно так передал о жизни в столице Коми один из финских тренеров, взявшийся освещать чемпионат мира для своих соотечественников.

С гиперсексуальной Анжеликой и ослепительно белым снегом нам все ясно. А вот, как говаривал наш президент, «кто есть ху» сегодня в юношеском бенди, пока сказать трудно. На первой пресс-конференции тренеры всех сборных ограничились в основном общими словами. Больше всего вопросов было адресовано наставнику шведской сборной Роджеру Якобссону. Это и понятно. Ведь шведская сборная на протяжении 34 последних месяцев владела чемпионской короной.

— Мы готовились к этому турниру около полутора лет,— рассказал Роджер.— Кого я считаю фаворитом? Разумеется, советскую сборную. Какое мы займем место? Думаю, что хорошее. С первого по четвертое.

Спрашиваю Роджера, на кого в его команде стоит обратить внимание. Он долго покачивает светлым, выгоревшим на солнце чубом, вспоминая номер Ярно Вэкипарты. Ярно уже играет в основном составе одного из клубов высшей лиги, на примете он и у тренеров национальной сборной.

Разговор с Роджером мы продолжили уже на льду, во время тренировки шведской команды. Суров, строг был здесь наставник фаворитов. Очень невысоко он, кстати, оценил и качество льда и понадеялся, что к моменту матчей лед «сварят» получше. Успел мой собеседник посмотреть и тренировки соперников. У [illegible] Николая Хаугера. Кстати, отец этого игрока выступал за национальную сборную Норвегии, а его дядя является одним из тренеров юношеской команды.

Время прикидок, приглядок к соперникам закончилось вчера после полудня. Первый матч: Швеция — Норвегия.

Шведы обрушили на своих соперников такой шквал атак, что порой казалось, будто их, как минимум, вдвое больше на поле, чем соперников. Высокие скорости, красивые проходы по флангам — вот чем, на мой взгляд, интересна эта сборная. Уже к перерыву чемпионы мира вели — 7 : 1.

А вот когда команды поменялись воротами, фавориты неожиданно лишились своего преимущества в скорости и, попросту говоря, лишь доигрывали матч. У норвежцев же явно выделялся уже знакомый читателям Николай Хаугер, который часто брал игру на себя, создавая острые моменты у ворот чемпионов мира. 9 : 4 — с таким счетом закончился этот матч. Из этого результата ясно, что норвежцы выиграли второй тайм, а значит, у команды есть потенциальные возможности на равных бороться с фаворитом турнира.

* * *

СССР — Финляндия — 1:0.

В. ХИТРЮК.
(Наш спец. корр.).

СЫКТЫВКАР.

ФУТБОЛ-92

Сомнения и надежды

Так можно коротко охарактеризовать темы двух информаций собственных корреспондентов ТАСС, посвященных участию сборной СССР по футболу в европейском чемпионате-92.

СТОКГОЛЬМ. Если Советский Союз будет существовать во время предстоящей жеребьевки участников чемпионата Европы по футболу, которая состоится 17 января 1992 года в Гетеборге, то советская сборная будет также участвовать и в самом турнире в июне будущего года, даже если к тому времени произойдет полный распад государства. Так заявил президент Европейской федерации футбола (УЕФА) Леннарт Юханссон в интервью, опубликованном 10 декабря в газете «Дагенс нюхетер».

Недавно в интервью Шведскому телеграфному бюро (ТТ) один из руководителей Советской федерации футбола Вячеслав Миллер заявил следующее: «Мы будем играть в европейском чемпионате. О чем-либо другом не может быть и речи». Однако, замечает газета, судя по словам Л. Юханссона, все обстоит не так просто. Если Советский Союз распадется как государство, считает президент УЕФА, а Советская федерация футбола все же останется, то она не сможет выставить сборную для участия в турнире, поскольку в этом случае уже больше не будет никого представлять.

ВАЛЛЕТТА. Ошеломившее мир заявление лидеров трех республик о прекращении существования Советского Союза «как объекта международного права и геополитической реальности» самым неожиданным образом нашло отражение в спортивной жизни Италии, породив у местных тиффози смутные надежды на участие их команды в финальной части чемпионата Европы 1992 года в Швеции.

Если Советского Союза больше не существует, рассудили итальянские футбольные болельщики, то кто будет представлять несуществующую страну на чемпионате? А если это так, то сборной Италии есть прямой резон бороться за второе место в группе, для чего ей достаточно сделать ничью на своем поле в не имевшей, как уже казалось, никакого смысла игре со сборной Кипра.

прежнему приоритетным. Да и в случае со «Спортлото» нет оснований для пессимизма. Что насается формулы «выигрываете вы — выигрывает спорт», то она остается в силе. Только теперь доходы от «Спортлото» будут делиться между республиканскими спортивными организациями.

ФИФА НЕ РАЗРЕШАЕТ МАТЧ

Международная федерация футбола (ФИФА) склонна запретить проведение матча сборных Англии и ЮАР, который намечен на 28 апреля. «Игра на стадионе «Уэмбли» не может состояться до того момента, пока ФИФА вновь официально не примет футболистов ЮАР в свои члены»,— заявил представитель международной федерации Гвидо Тоньони.

Вопрос о возвращении футболистов ЮАР в ФИФА будет рассмотрен на Конгрессе федерации 3 июля 1992 года.

ФРИСТАЙЛ

ЗИРМАТТ (Швейцария). На склонах возле этого горного курорта прошел второй этап розыгрыша Кубка мира. На сей раз не повезло всем самым титулованным. У лыжных акробатов, например, чемпион мира Ф. Ларош из Канады был лишь третьим (216,11 балла). Выиграл американец Т. Уортингтон (221,24). Победитель же предыдущего этапа рисковый француз Ж.-М. Бакин оказался только седьмым.

Зато удачным выдался дебют в Кубке у нашей чемпионки Европы Л. Черязовой из Ташкента. Лина заняла второе место (161,54), уступив Э. Симхен из Германии (166,10).

Наши, кажется, изо всех сил старались «компенсировать» вынужденный пропуск первого этапа розыгрыша — из-за нехватки валюты и отсутствия зарубежных виз. Москвичка Е. Баталова — с места в карьер! — была третьей в балетном турнире.

БАСКЕТБОЛ

Состоялись очередные матчи розыгрыша Кубка Ронкетти. Баскетболистки подольского «Спартака» в Чезене проиграли итальянскому клубу «Конад» — 65 : 92, который стал лидером группы «А» с 6 очками. После победы над испанским «Исероксом» — 109 : 75 — и у финской команды «Кархун Пойят» стало 4 очка, как и у спартаковок и испанок.

В других группах зафиксированы такие результаты: группа «В» — «Баллончесто» (Испания) — «Электрон» (Болгария) — 91 : 42, «Миранде» (Франция) — «Баскет-Пулья» (Италия) — 87 : 60; группа «С» — «Приоло» (Италия) — «Вашуташ» (Венгрия) — 91 : 74, «Рэсинг» (Франция) — «Скания» (Швеция) — 91 : 78; группа «Д» «Виченца» (Италия) — ВСС (ЧСФР) — 84 : 62, «Валенсьен-Орси» (Франция) — «Сольна» (Швеция) — 70 : 74.

В рамках Кубка Европы французский «Лимож» уступил на своей площадке баскетболистам греческого клуба ПАОК — 79 : 81. В шести матчах Кубка Корача успех сопутствовал хозяевам: «Сиаволини» (Италия) — «Рэсинг» (Франция) — 93 : 64, «Панатинаикос» (Греция) — «Сарагоса» (Испания) — 71 : 67, «Шоле» (Франция) — «Мессаджеро» (Италия) — 83 : 69, «Задар» (Югославия) — «Виторил» (Испания) — 100 : 97, «Хапоэль» (Тель-Авив, Израиль) — «Ираклис» (Греция) — 106 : 79, «Беннетон» (Италия) — «Перистери» (Греция) — 103 : 66.

С. ВЛАДИМИРОВ.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Москвичи Майя Усова и Александр Жулин лидируют после исполнения обязательных танцев на международном турнире фигуристов, начавшемся в Хиросиме. На втором месте также московская пара, воспитанники Натальи Дубовой — чемпионы страны 91 Оксана Грищук и Евгений Платов, на третьем — итальянский дуэт Стефания Калегари и Паскуале Камерленго.

«Советский спорт» —
ТАСС — РИА

...ю. ДЕДОВ.

Ау, аукцион!

Руководство брянского футбольного клуба «Динамо» в полной растерянности. Коскак доковыляв до финиша чемпионата страны, динамовцы оказались у разбитого финишного корыта. Футболистам нечем платить зарплату. Раньше команду питали всесоюзный и республиканский советы «Динамо», подбрасывали деньжат спонсоры, родное Управление внутренних дел. Сейчас все это в прошлом.

Как быть команде, которую захлестнуло рыночное море? Ее молодые руководители стали жертвой самоуспокоенности. Признаются, что предвидели трудные времена, но чтобы настолько... Некогда любимая в городе команда не заинтересовала никого из местных меценатов, да это и понятно, ведь по самым скромным подсчетам на содержание коллектива необходимо три миллиона рублей.

Ситуация отчаянная. Сейчас брянские футболисты уповают только на то, что, может быть, все же после последнего удара молотка на аукционе прозвучит спасительное: команда «Динамо» продана!

А. КОСТРЫКИН.
БРЯНСК.

Всех прошел Виктор ЛЕОНЕНКО. И защитника Вернюля, и вратаря Петри. Всех... Но мяч его-таки обманул.
Фото нашего спец. корр. А. Федорова.
О том, как прошел футбольный вечер Европы, читайте на 3-й странице.

ПОЧЕМ МАТРЕШКИ И ФУРАЖКИ

Клен ты мой опавший...

Когда в середине августа мэр Санкт-Петербурга А. Собчак распорядился убрать от решетки знаменитого Екатерининского сквера так называемую «художественную галерею», где предприимчивые молодые люди бойко торговали весьма далекими от искусства поделками, вроде матрешек, похожих на Михаила Сергеевича и Бориса Николаевича, а также форменными фуражками, лихой базар поменял месторасположение.

Эту часть Кленовой аллеи — от Манежной площади до Инженерной улицы — можно назвать «спортивной». Ведь на одной ее стороне — Зимний стадион с его уникальным легкоатлетическим манежем, а на другой — спортклуб армии со специализированным гимнастическим залом.

Рассказывает заместитель начальника спортклуба армии Г. Зиновьев:

— Если бы только толпа, если бы только пачки рублей и долларов, которые здесь пересчитывают... Как только похолодало, в спортклубе не стало покоя от непрошеных гостей с Кленовой аллеи. Пристают к юным спортсменам, оскорбляют взрослых, дерутся, распивают водку в туалете. Ставим на дежурство парней покрепче — борцов, метателей. Кого-то они урезонят, кого-то вышвырнут вон, но за всем не уследишь.

Когда-то, оставив одежду в раздевалках Зимнего стадиона, легкоатлеты бегали на разминку в Михайловский сад, а теперь путь перекрыт разухабистым «толчком».

Неизвестно, как воспримет все это мэрия Санкт-Петербурга, но уж начальник Главного управления внутренних дел А. Крамарев должен бы услышать и воспринять тревожные сигналы с Кленовой аллеи.

г. ПОПОВ.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

ЧАЙ НЕ ПЬЕШЬ, ОТКУДА СИЛА!..

ХЛЕБ ЕЩЕ ЕСТЬ, НО БЕЗ МАСЛА

Очень долго и очень часто любили у нас посудачить о том, как распрекрасно поживают спортивные звезды. Все-то у них, как в Греции, есть.

Хотите знать, в каких условиях готовятся к будущей Олимпиаде в Барселоне советские пловцы?

В столовой на базе сборной «Озеро Круглое» еще недавно спортсменам выдавали на завтрак и обед лишь по одному кусочку черного хлеба. Правда, кашу еще давали.

Но вот председатель Федерации плавания страны, зампред российского Госкомспорта Геннадий Агешин несколько дней [illegible] по Подмосковью. [illegible] трех

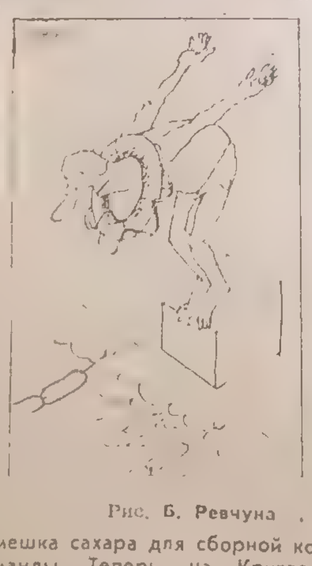


Рис. Б. Ревчука

мешка сахара для сборной команды. Теперь на Круглом пловцам стали предлагать еще и чай...

Е. МЯСНИКОВ.

0,7 ХОРОША ТОЛЬКО КАК ЕМКОСТЬ

ПРОЕКТ, К СЧАСТЬЮ, НЕ «ПОДМАХНУЛИ»

Известно, что «списание на берег» даже одного человека не обходится без драмы. Что уж говорить о ликвидации целых организаций! Под четкий «кадровых ножниц» недавно попали многие министерства и госкомитеты Армении. Нависла реальная угроза существованию и республиканского спорткомитета. Правительство намерено идти своеобразной гибридизации министерства здравоохранения и спортивного ведомства. Все зависело от мнения депутатов Верховного Совета республики. И тут, казалось бы, отлаженный механизм не сработал. 108 голосов «против» — такой убедительной победы, признаться, многие не ожидали.

Газетный ажиотаж вокруг проблемы сохранения спорткомитета был необычайный. Статья молодежной газеты «Авангард» «Рассеять черные тучи» ратовала за необходимость спорткомитета.

«Олимпийский чемпионов будет готовить Минздрав?» — называется материал парламентской газеты «Республика Армения», опубликованный на своих страницах открытое письмо Грача Шагиняна, Альберта Андряна и Владимира Бибикяна, сопровождая его комментариями.

Думается, что итогом голосования в Верховном Совете предопределил тот факт, что спорт не делит людей на партии — вот еще одна грань его притягательной силы. Парламентарии голосовали просто как граждане, объединенные единой спортивной «партией».

Комментарий председателя спорткомитета Армении Рафаела ТОРОЯНА:

— Более всего я опасался, что многих депутатов, завязанных в клубок вечных бытовых неурядиц, наша проблема никак не затронет, что озабоченные насущными политическими и экономическими сложностями, они равнодушно «подмахнут» проект. Очень рад, что этого не случилось. Между прочим, доля наших расходов в госбюджете Армении составляет всего 0,65 процента. Так стоило ли изобретать велосипед, на котором все равно далеко не уедешь?

М. АНДЖЕЛЯН.
(Наш корр.).
З. ВАРТАНЯН.
(Корреспондент газеты «Мунетик»).

ЕРЕВАН.

АПЛОДИСМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПРИЕДАЮТСЯ

Алексей ЧИЖОВ:

Теперь моим главным делом, наверное, станет музыка

Как мы уже сообщали, 27-летний международный гроссмейстер из Ижевска Алексей ЧИЖОВ вновь завоевал мировую шашечную корону. Причем сделал это четвертый раз подряд. Хотя до конца его матча с рижанином Гунтисом Валнерисом еще пять партий, их результат не может повлиять на исход поединка.

Мы поздравляем с большим успехом Алексея и в ближайшее время опубликуем интервью с ним. Перед матчем Чижов сказал, что он владеет всеми титулами за исключением чемпиона Европы и у него притупляется стремление к высоким результатам. А с будущего года он вообще хочет оставить шашки. Чем будет заниматься? Помогать землякам-шашистам. Но главным делом станет, наверное, музыка.

Нам остается только пожелать обладателю мировой шашечной короны также успешно и, главное, без фальши взять первую ноту.

Фото В. Безрукова

ВЫПУСК № 604

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СКАЗКА ДЛЯ АНЖЕЛЫ

— В прошлом году я ей во время бега рассказывал сказки. Старался, чтобы хватило на все 5 км. Иначе ей было бы неинтересно. Бег все-таки довольно нудная работа. Сейчас Анжела стала взрослее и без сказок знает: зачем ей все это нужно?

Ох, и неудачное время выбрал я для знакомства с Анжелой Балабиевой и ее отцом Юрием! Холодно, дождь со снегом, и моя собеседница после пяти километров бега то и дело зевала. Ничего предосудительного в этом не было: 4-летняя Анжела, как выяснилось, оказалась самой юной участницей пробега, посвященного 60-летию ГАЗа.

Весенних пробегов в Нижнем раньше было как грибов после дождя. Но нынче под прессом жизненных невзгод один из них захирели, другие исчезли совсем. На фоне этого вот безвременья автозаводцы буквально поразили той щедростью и заботой, что была вложена в проведение юбилейного пробега. Только призов вручено несколько десятков, а кроме того, майки, вымпелы, книги почти всем вышедшим на старт. Участников же набралось более 900. Причем все это важное и ценное для бегунов богатство они получили бесплатно, без каких-либо стартовых взносов.

Да, добрые воспоминания об этом старте останутся не только в Автозаводском районе Нижнего, но и «разъедутся» с участниками почти в сотню городов и поселков от Латвии до Забайкалья. Между прочим, сам генеральный директор ГАЗа Борис Павлович Видяев, вдоволь помокнув и померзнув у финишной черты, уже загорелся идеей провести с ГАЗом, который в свою вместе создавали пр вители разных стран, народный марафон. Зи дяева давно, уверен, идея довольно быстро реализована

В программе пробега старты на 5 км и 21 км, главный приз — роскош девизор «Чайка» — Белгород лаборант м сельхозинститута В. Нет моей юной знакомой пробежавшей с отцом 5 стался выпускаемый а дом велосипед «Школ

— Будешь теперь на таться? — спросил я ма марафонку.

— Н-нет! — услыша вет.

— У меня уже оди есть,— с далеко не м ским практицизмом мне Анжелика.— Этот дадим, и папа купит кроссовки.

Как говорят мастер ного жанра: новое

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

СЕМЬ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ И... ДАЛЬШЕ

В 598—603-м выпусках «ЗОЖ» мы опубликовали цикл бесед с Надеждой Алексеевной Семеновой. Если помните, речь шла о семи этапах очистки организма, о пользе оздоровительного бега и, естественно, о питании.

— Что ж, продолжим нашу беседу. Еще не исчерпана тема питания. Хотя мы достаточно много говорили об этом, предстоит долго разъяснять людям, что и с чем есть, и почему одно можно есть, а другое — нет.

— Да, чревоугодие, которое заставляет людей есть все подряд и в огромных количествах,—опасное удовольствие. Логика теории Шелтона о раздельном питании ясна, как божий день, и проста в своем исполнении. В питании как естественном природном процессе есть свои законы, нарушение которых не проходит бесследно.

Вы уже знаете, что по Шелтону все продукты делятся на три группы: белки, углеводы и живые продукты. Обратитесь к табличке, которую я привела в нашей беседе 10 апреля. Согласно Шелтону, несовместимы белки и углеводы. Об этом все знают, но почему-то продолжают есть мясо с хлебом, картофелем.

Представьте: вы съели 100 г мяса, в котором около будет от желудка выделит, для переваривания 20 эквивалентных единиц кислого секрета (белки расщепляются преимущественно реактивами кислого состава, а углеводы — щелочными). Добавьте к мясу, скажем, помидоры или томатный сок, и они принесут с собой до 12 процентов кислоты и тем самым облегчат задачу желудочных желез по — переработке. А если добавить еще столько же хлеба, мо-

Вот примерное меню. Каша с маслом или медом. Салат из овощей — капуста, свекла, морковь, огурцы, помидоры — что хотите. Чай, компот или фрукты. Не может быть речи о молоке, молочных кашах, к примеру, рисовой, манной.

— Странно, манная каша, и именно на молоке, которой нас пичкали с детства, всегда считалась полезной, источником силы, здоровья... ну, и так далее.

— Манная крупа готовится из сердцевины зерна и совершенно лишена ферментов, которые могли бы помочь переварить ее. Так что на переваривание манной каши затрачивается гораздо больше энергии, чем вы получите от нее...

Что касается детей, то манная каша провоцирует развитие многих детских болезней, и дети от нее слабеют. К тому же молоко несовместимо с крупами.

— Так что вы рекомендуете на обед и ужин?

— Можете сделать обед белковым, он должен состоять из мяса, рыбы или птицы с фасолью, грибами, баклажанами. Но при этом не должен содержать хлеба. Такой обед нельзя заедать сладкими фруктами, запивать чаем. Желудочно-кишечный сок прекрасно справится с нагрузкой, если его не разбавлять водой или чаем. Запейте томатным соком — это прекрасная добавка к белкам. Съешь-

Если белковый, он должен — или углеводным. стоять из мяса, рыбы или птицы с фасолью, грибами, баклажанами. Но при этом не должен содержать хлеба. Такой обед нельзя заедать сладкими фруктами, запивать чаем. Желудочно-кишечный сок прекрасно справится с нагрузкой, если его не разбавлять водой или чаем. Запейте томатным соком — это прекрасная добавка к белкам. Съешь-

вает карман-шлюз вены. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют шлаки от корочки поджаренной картошки, зажаренного хлеба, то они, как правило, «оседают» в карманах вен. Карманы растягиваются, а клапаны ослабевают под постоянным давлением и остаются полуоткрытыми. Кровь частично застаивается в венах — это варикозное расширение вен. При лечении варикоза надо укреплять клапанную систему — употребляйте чеснок.

Кстати, могу посоветовать прекрасный рецепт: растолочь одну головку чеснока, добавить 1—2 желтка крутых яиц, растереть, добавить 1 столовую ложку растительного масла, соль, если есть — лимонный сок. Перемешать и можно намазывать на хлеб.

Для центральной нервной системы необходимо золото. Поставляет его в виде органических соединений кукуруза. Если человек долго не ест кукурузу, то золото будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Но... такими затратами энергии.

Скажем, организму нужно двухвалентное железо. Оно участвует в процессах кроветворения и дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в иоде.

СИБКРИОТЕХНИКА

НПО «СИБКРИОТЕХНИКА» — единстве Содружестве Независимых Государств ра чик уникальной малогабаритной техники низких температур. НПО «Сибкриотехника но из крупнейших предприятий по выпуску хоразделительных установок, емкостного дования.

НПО «СИБКРИОТЕХНИКА» разрабатыва пускает:

- установки мобильные и стационарн получения жидких и газообразных азота рода, производительностью до 85 кг/ч
- цистерны для хранения и транспор жидких азота, кислорода, аргона емкост до 16 м. куб.
- газификаторы емкостью от 3 до 16 предназначенные для хранения и выдачи телю в газообразном виде азота и кисл
- заправщики передвижные, емкостью до 16 м. куб., предназначенные для тра ровки криогенных жидкостей
- вертикальные хранилища РЦВК, пр ченные для хранения сжиженных газов
- вакуумные крио насосы, предназн для создания сверхвы кого и сверхчис куума, свободного от органических прим
- микрожижитель воздуха, предназ для получения личествах
- криорефрижераторы, предназначен криостатирования различных объектов в не температур от 150 до 10 кн
- микрокриогенные системы, приме экспериментальны

горячей идеей провести рядом с ГАЗом, который в свое время вместе создавали представители разных стран, международный марафон. Знал Видяева давно, уверен, что эта идея довольно быстро будет реализована.

В программе пробега были старты на 5 км и 21 км. Самый главный приз — роскошный телевизор «Чайка» — увез в Белгород лаборант местного сельхозинститута В. Нетроба. А моей юной знакомой Анжело, пробежавшей с отцом 5 км, достался выпускаемый автозаводом велосипед «Школьник».

— Будешь теперь на нем кататься? — спросил я махонькую марафонку.

— Н-нет! — услышал в ответ.

— У меня уже один такой есть,— с далеко не младенческим практицизмом поведала мне Анжелика.— Этот мы продадим, и папа купит для меня кроссовки.

Как говорят мастера рекламного жанра: новое поколение выбирает... Хорошо, что оно пока еще выбирает кроссовки. Значит, не все так плохо в нашем неуютном мире. И не исключено, что сегодня кто-нибудь, заинтригованный примером юной бегуньи из Екатеринбурга, выведет своих малышей на первую пробежку. А в пути он будет рассказывать им добрые сказки. **В. ХИТРЮК.**

НИЖНИЙ НОВГОРОД.

ПО ШПАЛАМ И ПО ЛЬДУ

Еще 10 марта из Владивостока отправился в дальний путь энтузиаст здорового образа жизни 59-летний Александр Павлович Колесников, который решил «ударить» по всем сложностям нашей жизни личным рекордом. Его цель — добежать до Москвы, и, возможно, попасть в Книгу рекордов Гиннесса. Однако поначалу бегун словно «растворился» на дальневосточных просторах: без малого полтора месяца о Колесникове ничего не было слышно, что заставило его родственников и коллег по клубу оздоровительного бега «Золотой Рог» регулярно побеспокоиться. Некоторые из них обращались даже в дальневосточный корпункт «Советского спорта», однако до поры отвести им что-то определенное было невозможно.

И вот наконец пришла весточка от неутомимого бегуна. По штемпелю на конверте видно, что письмо отправлено из города Шимановска Амурской области. Это значит, что за 40 суток Колесников преодолел около 2 тысяч километров. Он в красках описывает свой не лишенный опасности переход Амура по коварному весеннему льду, 80-километровый «марш бросок» по железнодорожным шпалам от Свободного до Шимановска... Конечно, ему приходится нелегко. «Я каждый день «умираю» на трассе, но снова и снова воскресаю. Пробегаю в среднем по 50—60 километров в сутки. Несколько раз оставался даже без куска хлеба, да и денег, взятых с собой в дорогу, явно не хватает. Но я обязан во что бы то ни стало добежать, дойти или даже доползти до Москвы» — это строки из письма Колесникова.

Тех, кто желает как-то помочь путешественнику или просто поздравить его, сообщаем, что во всех крупных городах, расположенных по маршруту его пробега, Колесников будет находить на главпочтамтах. Ваша весточка, направленная ему туда до востребования, значительно прибавит бегуну сил. Во второй половине мая Александр Павлович намеревается прибежать в Иркутск, затем его ожидают Красноярск, Новосибирск, Омск...

Е. КОЗУБ.
(Наш корр.).

ВЛАДИВОСТОК.

ИОТЕХНИКА

КРИОТЕХНИКА» — единственный в Независимых Государств разработ- малогабаритной техники сверхатур. НПО «Сибкриотехника» — одших предприятий по выпуску воздуных установок, емкостного обору-

РИОТЕХНИКА» разрабатывает и вы-

мобильные и стационарные для ких и газообразных азота и кислоительностью до 85 кг/ч

для хранения и транспортировки кислорода, аргона емкостью от 1

оры емкостью от 3 до 16 м. куб., е для хранения и выдачи потребиазном виде азота и кислорода

передвижные, емкостью от 3,2 редназначенные для транспортих жидкостей

ые хранилища РЦВК, предназначения сжиженных газов

крионасосы, предназначенные рхвысокого и сверхчистого ваот органических примесей

воздуха, предназначенные

предназначенные для объектов в диапазо-

В ГОСТИНОЙ «ЗОЖ»

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА

Полагаем, наши читатели, особенно поклонники выпусков «ЗОЖ», уже хорошо знакомы с главным врачом Московского врачебно-физкультурного диспансера № 1 Львом Николаевичем Марковым. Знакомство это из года в год обрастает деталями и крепнет, ибо Марков — человек неординарный. Он много знает, причем знания эти подчас весьма далеки и от медицины и от спорта. Говорить с ним — одно удовольствие. Причем в разговоре вы обязательно выясните, что он приверженец СССР. Марков был единственным в советской делегации, кто на церемонии открытия Олимпиады в Альбервиле, шел в куртке с вышеозначенной аббревиатурой. Фотография его замечательной спины обошла, пожалуй, все издания мира.

И еще Лев Николаевич подвержен разносторонним увлечениям. Он, например, склонен к тренерской деятельности и вполне может гордиться тем, что, вероятно, самым последним получил звание заслуженного тренера СССР. Произошло это все в том же Альбервиле, а некоторое время спустя Лев Марков был избран председателем Федерации спортивной медицины России. Несколькими днями позже он получил приглашение от Питсбургского университета (США) прочесть лекцию на симпозиуме, который в течение уже многих лет проводит этот университет среди спортивных медиков.

После возвращения из Америки мы беседуем с ним.

— Лев Николаевич, вас можно поздравить с избранием на должность председателя Федерации спортивной медицины России. Приглашение в Питсбург связано с этим обстоятельством?

— Вовсе нет. Семинар спортивных медиков в Питсбурге был посвящен весьма локальной теме — лечению различного рода травм коленного сустава. Я же получил приглашение прочесть лекцию, которая, казалось бы, была далека от темы симпозиума — об организации спортивной медицины и исследованиях в этой области в странах СНГ.

— А что, на фоне развала нашей медицины спортивная

— Представьте себе, в России — да.

— Мы ведь когда-то были лидерами в этой области медицинской науки. Она популярна в мире?

он ушел из спорта, а в начале его пути. Мы должны предупредить его о возможных последствиях занятий и скорректировать тренировки так, чтобы они не повлияли на уровень его здоровья.

— То есть речь идет не о различных фондах помощи спортсменам-ветеранам, а о целой системе медицинских мероприятий, которые позволили бы спортсмену сохранить здоровье и после ухода из спорта вести нормальную трудовую жизнь.

— Именно так. Но это не все. В поле зрения спортивной медицины есть еще и детский спорт, и целый такой раздел, как восстановительная [illegible]. Хотел бы, кстати, обратить внимание: наша страна одна — очень немногих, где при допуске к соревнованиям требуется справка о состоянии здоровья. Так вот, задача спортивной медицины, в моем понимании, состоит еще

спортивной медицины медицина, так сказать, повседневная могла бы взять на вооружение практику исследования организма под нагрузкой — то, что, собственно, мы делаем постоянно.

— И тем не менее медицина мне кажется постоянно развивающейся отраслью знаний. А медицина спортивная? Какими-то открытиями обогатили наши спортивные медики медицинскую науку?

— Не берусь судить о спортивной медицине в мировом плане, но, скажем, в российской сделано определенно важное открытие. Это взаимосвязь между уровнем тренированности и иммунитетом. Установлено, что при запредельных нагрузках иммунитет человека катастрофически снижается. Таким образом; найдена очень эффективная проба физического состояния спортсмена.

— Я понимаю, что в коротком интервью вряд ли удастся обозначить все проблемы спортивной медицины. Давайте вернемся к ним в следующем нашем выпуске. А сейчас поговорим об Америке. На что обратили вы внимание в этой стране в аспекте здорового образа жизни?

то, что бросается в глаза сразу же. Во-первых, общение людей друг с другом. Никаких конфликтов — одна доброжелательность. Во-вторых, кстати, учтите, я в Америке уже в четвертый раз и вижу, что

...РЦВК, предназначенные
...газов
...насосы предназначенные
...сверхчистого и сверхчистого ва-
...от органических примесей
...воздуха, предназначенные
...газов в небольших ко-
...морефрижераторы, предназначенные для
...тирования различных объектов в диапазо-
...ератур от 150 до 10 кн
...икрокриогенные системы, применяемые в
...ментальных целях для охлаждения не-
...х объектов в широком диапазоне крио-
...температур
...алогабаритные мембранные и поршневые
...ссоры производительностью от 0,1 до 15
.../ч с давлением нагнетания до 20 мпа
...томобильные кондиционеры воздуха
...подильные камеры и хранилища вмести-
...до 50 м. куб., масса продукта до 15 т.
...рады установить с вами взаимовыгодное
...ичество!
...уникальная техника — ваше процветание!
...ный телефон в Омске: (3812) 21-91-57.
...12) 21-14-11.
... 216346 АЗОТ.
...аправлять по адресу: 644099, Омск-99,
...бкриотехника).
...подготовлена фирмой «Пресс-атташе»
...ы в Омске: (3812) 30-84-29, 30-86-38,
... 216312 Русь.

...ению различного рода травм коленного сустава. Я же получил приглашение прочесть лекцию, которая, казалось бы, была далека от темы симпозиума — об организации спортивной медицины и исследованиях в этой области в странах СНГ.

— А что, на фоне развала нашей медицины спортивная все-таки сохранит свое лицо?

— Представьте себе, в России — да.

— Мы ведь когда-то были лидерами в этой области медицинской науки. Она популярна в мире?

— Очень. В последнее время спортивной медициной увлеклись ученые из Тайваня, Италии, США, из целого ряда стран Африки. Но, конечно, столь глубокого системного подхода к изучению предмета, как в бывшем СССР, а ныне в России, у них нет.

— Можем ли мы коротко охарактеризовать направление современной спортивной медицины?

— Разумеется. Во-первых, мы изучаем проблемы работоспособности. А точнее, факторы, которые лимитируют работоспособность. Во-вторых, мы занимаемся изучением профессиональной патологии в спорте. Долгое время считалось, что таковой не существует. Сегодня мы открыто признаем ее.

— И она сокращает жизнь?

— Да. Поэтому и нужно ее изучать. Мы должны помочь спортсмену не тогда, когда **целой системе медицинских мероприятий, которые позволили бы спортсмену сохранить здоровье и после ухода из спорта вести нормальную трудовую жизнь.**

— Именно так. Но это не все. В поле зрения спортивной медицины есть еще и детский спорт, и целый такой раздел, как восстановление работоспособности и ее стимуляторы. Хотел бы, кстати, обратить внимание: наша страна одна из очень немногих, где при допуске к соревнованиям требуется справка о состоянии здоровья. Так вот, задача спортивной медицины, в моем понимании, состоит еще и в том, чтобы человеку с различными факторами патологии «прописать» для занятий тот или иной вид спорта, в том числе и бег.

— Мы говорим: спортивная медицина. Это локальная область. Способна ли она дать толчок к расширению познания в каких-либо других областях медицины?

— Это очень интересный вопрос. Мне приходилось слышать мнения в том плане, что, мол, если есть медицина вообще, зачем нужна еще медицина спортивная. Здесь в пользу спортивной медицины можно привести множество аргументов. Получится долгий разговор. Я остановлюсь лишь на одном моменте. Скажем, медицина занимается лечением людей, но в очень редких случаях она занимается их восстановлением. То есть возвращением их к той деятельности, которой они занимались до болезни или до травмы. Мы этим занимаемся впрямую. И, конечно же, из опыта **...ического состояния спорт...смена.**

— Я понимаю, что в коротком интервью вряд ли удастся обозначить все проблемы спортивной медицины. Давайте вернемся к ним в следующем нашем выпуске. А сейчас поговорим об Америке. На что обратили вы внимание в этой стране в аспекте здорового образа жизни?

— О, это тоже могла бы быть отдельная тема. Но вот то, что бросается в глаза сразу же. Во-первых, общение людей друг с другом. Никаких конфликтов — одна доброжелательность. Во-вторых, кстати, учтите, я в Америке уже в четвертый раз и вижу, что все меньше и меньше людей курят. Причем вот это снижение курящих в сравнении заметно невооруженным глазом. То же самое касается и пьющих. Доза алкоголя, употребляемого американцами, все более снижается. Ныне популярны не джин с тоником и не виски, а обыкновенная вода со льдом. Потрясает еще и то, что Америка бегает. И это не отдельные люди. Это именно Америка. И последнее. Вы вот страстно пропагандируете «Детку» Порфирия Иванова. Там есть пункт о необходимости здороваться с каждым. Не знаю, дошла ли «Детка» до американцев, но в общении людей приняты такие слова: «извините», «разрешите», «простите», «здравствуйте», «доброе утро». Вот они, вместе взятые, создают фон какой-то удивительной доброжелательности. Этому следует поучиться.

— Что ж, будем учить, Лев Николаевич. А нашу б... ду продолжим во вторник.

А. КОРШУНОВ

нет; — по

...е опоздайте, ребята!

...И подписка, и доплата на газету «Советский спорт» пр...сс). ...жается. Принимаются они на июнь, июль, август. Подпис... разумеется, может каждый желающий, а доплатить должно ...кто минувшей осенью заплатил за газету 34 руб. 80 коп. ... месяцев и 17 руб. 40 коп. за 6 месяцев. Те, кто подпи... позже и платил больше, будут получать газету до конца ...ТСТВО подписки.

Цена доплаты в России и Беларуси — 66 рублей. В ...и книгу ...стане, Туркменистане, Латвии, Эстонии — 71 руб. 50 ...нских Литве — 77 руб., в Молдове — 82 руб. 50 коп., на Укр... Казахстане, Таджикистане и Азербайджане — 99 руб., ... мате-гызстане — 110 руб.

Но не в деньгах, как говорится, дело. Сегодня между ...становлями и 110 разница небольшая. В этом плане любо... письмо нам прислала А. Мезенцева из Перми. Она пиш... личных мерно следующее: мясо сегодня стоит 100 рублей кило... в Ки... причесаться у парикмахера — та же сумма. Что ж, буду ...и до без мяса и ходить лохматой, но «Советский спорт» вы..., ...все равно.

Из далекой Португалии нам сообщают: «Из-за выпу... стр. «ЗОЖ» и «48 часов» вашу газету читают не только в Росс... суб-но и в далекой Португалии. Именно сейчас и именно в Росс... — когда пессимизм, очереди и нехватка денег делают жизнь с... ветских людей такой тяжелой, выпуски «ЗОЖ» и заседани... клуба «Белых ворон» приобретают особый смысл и ценность».

И из Ростова-на-Дону пишет женщина. «Газету выписывал... мой сын. Полтора года назад его не стало. Он страшно любил футбол, хоккей, хорошо играл в настольный теннис. Но его не стало! И надо было жить. Остался 3-месячный его сыночек. Мы с его женой должны воспитать малыша. Я искала путь к выживанию. А помочь было некому. Потому что четыре года назад не стало и моего мужа. Но сжавшись в комок, я выстояла. Мне и теперь тяжело. Однако самое страшное позади. Мне помогли 2-я страница вашей газ... советы Поля Брэгга, Дейла Карнеги и многих других ...й. Я начала бегать, голодать, делать зарядку, ...ься с добрыми людьми.

Благодаря второй стр...це я поверила в себя и в целительную силу движения. Благодаря этой странице я не чувствую себя песчинкой, гонимой ветром неизвестно куда. Я избавилась от многих недугов, сбросила 10 кг лишнего веса, стала мягче, добрее и научилась говорить тихим голосом.

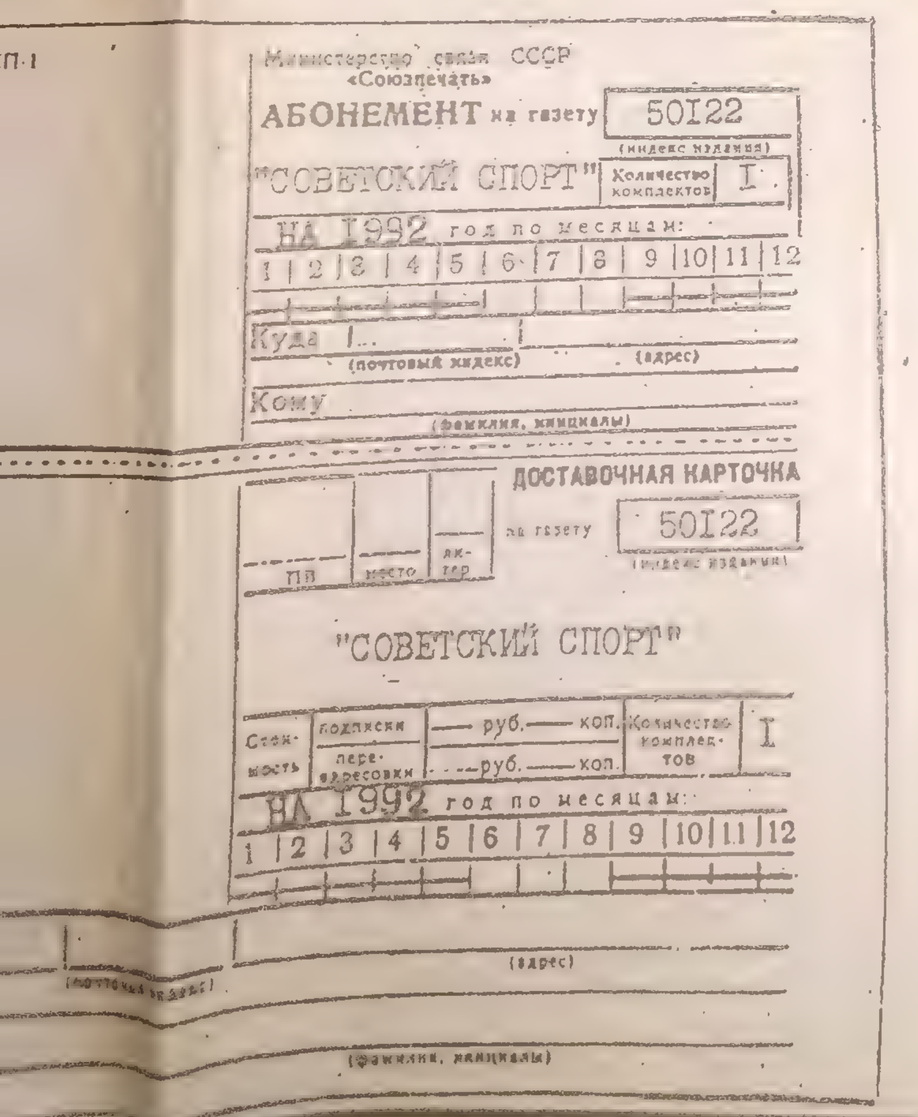
Я уже сделала доплату за газету. Да поможет вам и нам Бог. Пусть выживет газета, ведь я живу благодаря ей».

Есть имя и адрес этой женщины, как есть имена и адреса многих людей, чья готовность помочь газете не вызывает сомнений.

Есть и другие письма. Скажем, О. Терентьев из Москвы сообщает, что 35 рублей, уплаченные им авансом в 1991 году, сегодня составляют (почему-то,— Прим. ред.) 350 рублей. О. Терентьев требует возместить стоимость годовой подписки, выплатить подписчикам нанесенный моральный ущерб в размере стоимости пяти годовых подписок в современном масштабе цен. Кроме всего прочего, он оставляет за собой право подать на газету в суд.

Подать в суд на государство Терентьев, вероятно, опасается. Кстати, его адрес у нас тоже есть.

Чтобы сделать доплату или подписаться на нашу газету, осталось мало времени. Мы просим читателей извинить нас за тот ущерб, который нанесла им неразбериха в нашем государстве, хаос и инфляция. Н... твердо верим, все образуется. Все беды — и наши и ваши — временные, и газета «Советский спорт» в будущем доставит вам еще немало приятных минут чтения.



...продукты. (Обратимся к Гиппократу, которую я привел в нашей беседе 10 апреля. Согласно Шелтону, несовместимы белки и углеводы. Об этом все знают, но почему-то продолжают есть мясо с хлебом, картофелем.

Представьте: вы съели 100 г мяса, в котором около 20 процентов белка. Это требует от желудка выделить для переваривания 20 эквивалентных единиц кислого секрета (белки расщепляются преимущественно реактивами кислого состава, а углеводы — щелочными). Добавьте к мясу, скажем, помидоры или томатный сок, и они принесут с собой до 12 процентов кислоты и тем самым облегчат задачу желудочных желез по ее выработке. А если добавить к мясу столько же хлеба, который содержит до 60 процентов углеводов, то организм выделит до 60 единиц щелочного секрета на его переработку. Щелочь встретится с кислотой, выделенной на переработку мяса, и процесс переваривания будет резко заторможен.

Арифметика простая. Для переваривания одного мяса надо 20 единиц кислоты, для мяса с помидорами — 15, а для хлеба с мясом — 80! А из чего состоит обед обычного человека? Суп на мясном или костном бульоне, мясо с картофельным пюре, а на «третье» — чай с булочкой. Вот та самая ситуация, при которой происходит огромный перерасход желудочно-кишечной биохимической энергии. Почему здорово помолодел сахарный диабет? Потому что поджелудочная железа работает с большими перегрузками, и в итоге оказывается выведенной из строя. Молоко и молочные продукты усугубляют ее состояние. Так что, если больной сахарным диабетом еще не сел на постоянный инсулиновый допинг, раздельное питание намного облегчит его участь, ибо снизится нагрузка на поджелудочную железу.

— Итак, главное в системе раздельного питания то, что она облегчает работу желудочно-кишечного тракта, исключая бесполезную выработку пищеварительного секрета.

— И еще при таком питании желудок за полтора-два часа перерабатывает однородную по своему химическому составу массу и эвакуирует ее в 12-перстную кишку.

— Значит, два часа — это минимальное время, которое должно разделять прием белковой и углеводной пищи. У вас есть какое-то типовое меню, которое вы могли бы предложить за основу. Советский человек привык в среднем питаться 3 раза в день. Вот, скажем, завтрак. Из чего он должен состоять?

— Помните: на завтрак [illegible] съесть продукты с [illegible] содержанием клетчатки. Каши, овощи, фрукты, [illegible] с отрубями — они пройдут по всему желудочно-кишечному тракту и дадут работу толстому отделу кишечника — биологической электростанции. Клетчатка переварится, [illegible] сгорят», [illegible] внутренней [illegible] мышцу [illegible] на перистальтику. [illegible] с молочной, [illegible] шоколад и прочие «детские» [illegible] этого не сделают. [illegible] не дойдут до толстого [illegible].

Что касается детей, то манная каша провоцирует развитие многих детских болезней, и дети от нее слабеют. К тому же молоко несовместимо с крупами.

— Так что вы рекомендуете на обед и ужин?

— Можете сделать обед белковым или углеводным. Если белковый, он должен состоять из мяса, рыбы или птицы с фасолью, грибами, баклажанами. Но при этом не должен содержать хлеба. Такой обед нельзя заедать сладкими фруктами, запивать чаем. Желудочно-кишечный сок прекрасно справится с нагрузкой, если его не разбавлять водой или чаем. Запейте томатным соком — это прекрасная добавка к белкам. Съешьте огурец, помидор, кислое яблоко.

Если обед углеводный, готовьте любой овощной суп или суп с добавлением круп, заправляйте его зеленью, жареным луком, толченым салом, сушеными травами, специями. Ешьте с хлебом, маслом, чесноком. Готовьте тушеные овощи; всевозможные винегреты и салаты, чай и компот, пирожки с фруктами и повидлом, наконец, кофе, кисель, соки, настои из трав и ягод. Это все пойдет к углеводному обеду.

Сначала привычка к мясному будет срабатывать в пользу белкового стола. Но постепенно организм отвергнет мясо в большом количестве. Ведь белки используются организмом в весьма ограниченном количестве, как стройматериал в ежедневном, созидательном клеточном обмене.

При длительном соблюдении порядка раздельного питания желание к белковой пище резко сокращается, а к углеводной — возрастает.

На ужин, если пожелаете, повторите белковый или углеводный стол. Если поужинаете плотно — кусочек жареной курицы или мяса, тушеная капуста, салат из помидор, огурцов, свежего щавеля с редиской, петрушкой, укропом, — запейте такой ужин томатным соком. И только через два часа выпейте чай или сок с хлебом.

Если это будет углеводный стол, съешьте любое блюдо из овощей — тушеные кабачки, картофельные или морковные котлеты с зеленью, печеную или вареную картошку. Запейте чаем, киселем или соком с кусочками поджаренного на сковороде хлеба.

— Пользуетесь ли вы своими собственными кухонными наработками?

— Свои секреты я раскрываю. Пользуюсь маятником и схемой раздельного питания, по которой можно приготовить «правильный» обед, исходя из сколь угодно скудного запаса продуктов. Но всегда помните, что ваше питание — это как бы стройматериал для тела, и в нем должно быть множество элементов. Ну, например, организм нуждается в германии. Германий содержится только в одном-единственном продукте — чесноке. Он обеспечивает «крепость пружинных систем» клапанных аппаратов всего нашего тела. Это клапаны на венах, поднимающие кровь от стопы ноги к сердцу, от кончика пальцев на руках к сердцу... Через каждые 21,5 см клапан перекры-

Для центральной нервной системы необходимо золото. Поставляет его в виде органических соединений кукуруза. Если человек долго не ест кукурузу, то золото будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Но... такие реакции идут с большими затратами энергии.

Скажем, организму нужно двухвалентное железо. Оно участвует в процессах кроветворения и дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в ионах йода. Недостаток ионов йода можно систематически восполнять потреблением яблочного уксуса как добавки к пище.

Если йода в организме недостает, часто, особенно по ногам, возникают судороги мышц ног. В таком случае принимайте 1 таблетку йодистого калия-антиструмина на 1 раз в неделю после еды. Быстро пополнить недостаток йода можно морской капустой. Добавляйте ее к пище. Она обычно заменяет соль.

Печеный картофель и сухофрукты — источники калия, который участвует в водно-солевом обмене...

— Яблоки, кукуруза, картофель — это простая еда. Но ведь хочется и вкусненького. Апельсинов, например. К тому же они, как и лимоны и другие цитрусовые, столь полезны, но очень дороги.

— Вот именно — дороги. Но к тому же за редкостными витаминами лучше не гоняться. Чаще всего местные и доступные ягоды, фрукты и овощи содержат больше витаминов, чем прославленные цитрусы, ананасы, скажем, или бананы — это к вопросу о пользе. Тем более важно, что они выросли в данной местности, а не завезены откуда-то. Вот, к примеру, в Сургуте полно клюквы, брусники и черной смородины. И там не нужны лимоны, ибо та же черная смородина содержит больше витамина С, нежели лимоны. Там, где мало солнца, фрукты, овощи, ягоды все необходимое берут из земли, поэтому питаться нужно тем, что растет на вашей земле, где вы живете.

Кстати, о витамине С. Его прекрасно сохраняет в замороженном виде и болгарский перец. Вообще значительно меньше потери витаминов и других биологически активных веществ в замороженных фруктах, чем в законсервированных. Но особую группу продуктов составляют сушеные фрукты. К сожалению, домашние хозяйки все более и более отказываются от заготовок фруктов методом высушивания. А ведь именно сушеные фрукты несут большой энергопотенциал. Проверьте консервированные фрукты маятником. Они мертвы. Сухофрукты же обладают большим энергозарядом. Кроме того, они сохраняют клетчатку, балластные вещества, которые при попадании в кишечник помогут избавиться от атонии кишечника и, как веник, «выметут» все карманы толстой кишки.

И. КОЧЕТКОВА.

(Продолжение следует).

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

● вакуумные [illegible] для создания [illegible] куума, свободного от [illegible]

● микроохижитель воздуха, предназначенный для получения [illegible] газов в [illegible] личествах

● криорефрижераторы, предназначенные для криостатирования различных объектов в [illegible] не температур от 150 до 10 кп

● микрокриогенные системы, применяемые в экспериментальных целях для охлаждения больших объектов в широком диапазоне криогенных температур

● малогабаритные мембранные и поршневые компрессоры производительностью от [illegible] норм. м/ч с давлением нагнетания до 20 м

● автомобильные кондиционеры воз

● холодильные камеры и хранилища [illegible] мостью до 50 м. куб., масса продукта до

Будем рады установить с вами взаимовыгодное сотрудничество!

Наша уникальная техника — ваше преи
Контактный телефон в Омске: (3812) 21-9
Факс (3812) 21-14-11.
Телетайп 216346 АЗОТ.
Заявки направлять по адресу: 644099, Ом
НПО «Сибкриотехника».
Реклама подготовлена фирмой «Пресс-а
С. Р.

Телефоны в Омске: (3812) 30-84-29, 30-86
Телетайп 216312 Русь.

Не опоздайт

Ф. СП 1

Министерство «Сою

АБОНЕМ

"СОВЕТСК

НА 199

1 | 2 | 3 |

Куда

Кому

ПВ

"СО

Стои-мость

НА 19

1 | 2 | 3 | 4

Куда

(почтовый индекс)

Кому

Советский спорт

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ЗАПАХЛО СКАНДАЛОМ...

Нашу рубрику «По слухам и по существу» разделим на две половины. Итак, по слухам. Говорят, в Объединенной команде, которую Содружество Независимых Государств направит в Барселону, зреют скандалы.

Боксеры, опять-таки по слухам, должны были в ней иметь 19 мест. Но получили сначала 15, а потом со скрипом 16. Куда подевались еще 3!

В народе шушукаются, что-де «зажало» начальство.

Слыхали также, что нет мира и под волейбольными оливами и что вроде у волейболистов зреет забастовка.

А что, если и правда нет дыма без огня!

Теперь вторая половина рубрики — так что «по существу»! В Лозанне, где недавно встречались президенты олимпийских комитетов бывшего Союза, помнится, был вечер, на котором очень даже откровенно президенты беспокоились насчет честности при комплектации Объединенной команды.

И мы еще тогда почувствовали, что тут не обойдется без скандалов.

Поэтому там же, в Лозанне, редактор «Советского спорта» дал слово, что газета всеми своими силами поможет честной борьбе за места в Объединенной команде.

Для нас пришло время держать свое слово.

Итак, начинаем. Если боксу сначала пообещали 19 мест на Барселону, а дали 15 и уж под нажимом 16, то кто «зажал» еще 3 места!

И если волейболисты сидят на бомбе, то кто подкрадывается к ним с фитилем!

Ответы постараемся дать уже на следующей неделе.

ШПИОНЫ В СВОЕМ ДЕЛЕ РАЗБИРАЮТСЯ

Ну помню, как сейчас, слова Сомерсета Моэма: «Чем больше удовольствия доставляет вам знакомство со знаменитыми людьми, тем больше это доказывает, сколь мало вы сами стоите».

Сомерсет Моэм был великим писателем, что [illegible] но.

Сомерсет Моэм был великим [illegible], [illegible] России во времена ярославских заговоров Локкарта, [illegible] нее известно.

И говорил он в общем-то верно. Но что бы[illegible] простым газетчикам, когда нас пригласили [illegible] телекомпанию? Звезд — полно, [illegible] дишься знакомством, хоть, конечно, без [illegible] но приятно.

А случай выдался такой. Российская [illegible] пригласила журналистов к себе. Мы, [illegible] оказались, как на небе,— прямо средь звезд. И [illegible] вы по телевизору видите, были.

В сиянии телекомментаторов терялись большие и [illegible] газеты. Вместе с ними терялись и журналы.

Находясь в такой рассеянности, мы все же поняли, что Российская телекомпания в лице ее спортивной редакции во главе с популярным борцом и комментатором Александром Иваницким вышла на небезызвестную «Фор[illegible]лу-1». И не только вышла, но и вошла. А вошла она в эту «Формулу» в том смысле, что получила права на [illegible] «Формулы» на наших телеэкранах. И 3 мая нам готовятся показать грохот моторов «Формулы» на полную громкость в прямом эфире.

В воздухе запахло сенсацией. Кажется, давно ли «Советский спорт» получал из Большого дома пагоняй за то, что больше всех газет давал репортажи про «Формулу» хотя — тут надо цитировать, за что нас ругали — «там совсем нет советских спортсменов». И вот телевидение занялось этой самой «Формулой». Обалденный ход. Зрителям — зрелище, телевидению — доход.

Плохо ли?

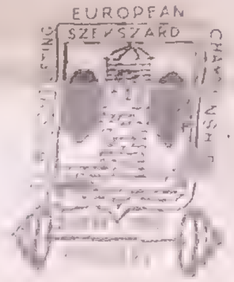
Подробности — от Александра Иваницкого, и уже очень скоро, поскольку договорились.

И впрямь потянуло жареным, как говорилось в одной из наших рубрик, хотя действительно и не со сковородки...

В. КУДРЯВЦЕВ.

НАШ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ [illegible] ИЗ ВЕНГРИИ

ВЫДАЛСЯ ТЕЛЕНОК С ЗУБРАМИ



Советский спорт

НОВОГОРСКИЕ МАНЕВРЫ БУДУТ БЕЗ ЖЕРТВ!

БИЛЕТЫ — ИЗБРАННЫМ

[illegible] стоматологическая [illegible] детского [illegible] они [illegible] неровно. Кто-то в замедленной [illegible] Яшин, Бякин, Жамнов, [illegible] Бажов, Миронов, [illegible] и опытные, титулованные и впервые получившие место в хоккейно-футбольном отеле Новогорска, наши и «иностранцы». Немыслимо пестрота имен и разнообразие маршрутов, приведших сюда хоккеистов.

Еще какие-нибудь три года назад все бывало почти ясно: волновались по поводу своего попадания в состав два-три хоккеиста. Сейчас даже олимпийцы 92 не чувствуют себя безмятежно. А вдруг в отменном состоянии Бякин, любимец швейцарской публики? А что, если Каминский вновь неудержим? Д[illegible] Титов, [illegible] решение [illegible] Список, [illegible] считанные дов России будет, видимо, оглашен лишь 26 апреля, накануне [illegible] в Братиславу.

[illegible] заметил, что по [illegible] ситуацией перед [illegible] много [illegible] с отсевом [illegible] у нас». Я бы только подкорректировал: дата строго фиксирована — с владельцами билетов далеко не все ясно.

На вечернюю тренировку в ледовый ангар, что в ста метрах, кандидаты добирал[illegible] личном автотран[illegible] чтобы потом, не теряя отправиться по домам. В обстановка вполне в ду[illegible] менх.

А вчера утром все кросс. Накрутили кило[illegible] Если бы бежали на[illegible] могли бы добраться и до[illegible] метьева, благо это непо[illegible] Видимо, предпочтение бы[illegible] даваться тем, кто сегод[illegible] им» ледовыми маневра[illegible] кладывает кратчайшие [illegible]

Л. РЕ[illegible]

Илья БЯКИН из Шве[illegible] Москвич Алексей ЖАМ[illegible] Дмитрий МИРОНОВ из [illegible] то. Все рвутся в бой, а[illegible] тив ни у кого нет.

Фото В. БЕЗЗУ[illegible]

ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИ[illegible]

Волжане опять «сухие»

«Асмарал» (Москва) — «Локомотив» (Нижний Новгород). 0:0. Москва. Детский городок Центрального стадиона имени В. И. Ленина. 23 апреля. Пасмурно. 2 градуса. 1600 зрителей.

Судьи: Ю. Чеботарев, Е. Хомутинский, П. Стипиди — все Краснодар.

«Асмарал»: Шилов, Путилин, [illegible] Шульгин, Гремяцкий, Асланян, Клюев (Панферов, 77), Зуденков, Гаврилов, [illegible]

лишь неточность нападающих москвичей да уверенная игра Шанталосова, который вот уже в 5 матчах остается сухим.

Булетя[illegible] ничья [illegible] [illegible] [illegible]

Советский спорт

24 апреля 1992 г.
ПЯТНИЦА
№ 59 (13430)
Цена договорная

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ЕВРЫ БУДУТ БЕЗ ЖЕРТВ!

...ах, кандидаты добирались на ...личном автотранспорте, чтобы потом, не теряя минут, отправиться по домам. В общем, обстановка вполне в духе времени.

...А вчера утром все бежали кросс. Накрутили километраж. Если бы бежали напрямую, могли бы добраться и до Шереметьева, благо это неподалеку. Видимо, предпочтение будет отдаваться тем, кто сегодня своими ледовыми маневрами прокладывает кратчайшие пути к цели.

Л. РЕЙЗЕР.

Илья БЯКИН из Швейцарии, москвич Алексей ЖАМНОВ и Дмитрий МИРОНОВ из Торонто. Все рвутся в бой, а гарантий ни у кого нет.

Фото В. БЕЗЗУБОВА.

НАТ РОССИИ

...падающих ...ных игра ...ый вот уже ...а стрим ...ридиси... ...кидал, ста... ...ение ито... ...го матча ...МИТРИЯ.

...других в первом тайме это де... ...ел выдвинутый вперед Кулик, ...правда, не отличаясь точно... ...сом.

...другой стороны, редкие, ...но опасные выходы к воротам «Зенита» ярославцев, и прежде всего Моисеева, несколько раз прерывал Маканников, только что оформивший переход из душанбинского «Памира». А его новым партнерам ...ославцы удалось до перерыва ...протолкнуть мяч в сетку со... ...ков — после прохода Ку... ...правому краю.

...Сразу начало второго тайма ... ...ный...

КАКИЕ МЫ ГЛАЗАМИ ИНОСТРАНЦЕВ!

«ОНИ НЕ СОБИРАЮТСЯ КАПИТУЛИРОВАТЬ...»

Только что к нам в «Советский спорт» пришел толстый пакет из Америки. В нем — дружеское письмо нашим журналистам от их американского собрата Джоди Мичема из газеты с западного побережья Соединенных Штатов «Сан Хосе Меркьюри Ньюс». Он провел этой зимой на территории нашего Отечества немало времени и вот опубликовал серию репортажей. Сегодня на 4-й странице мы даем часть из них, а во вторник, видимо, продолжим, потому что, конечно, интересно: какие мы, что мы за люди в глазах иностранцев? Среди американских заголовков нас один особенно остановил: «Они не собираются капитулировать...»

«Они не собираются капитулировать...» Это о всех нас. Мы-то вроде и знали про это, но кто-то забыли в последнее время.

Американский заголовок так нам пришелся по душе, что мы тоже решились на серию материалов именно под этим заголовком, чтобы разобраться, во чем стоим, во что верим и почему не собираемся сдаваться.

Сегодня наш редакционный звонок к тем, от кого зависит будущее нашего отечественного спорта, да и его сегодняшние реальности. Звонок — к ученым. На проводе — директор научно-исследовательского института физической культуры, доктор наук Петр Виноградов.

Говорим ему про американские статьи и про этот заголовок.

— «Они не собираются капитулировать...» А чего это нам капитулировать, если мы на такое и прежде не шли?

— И что же у вас за козырная карта в рукаве, раз не хнычете в жилетку?

— Наш авторитет. Мы-то себя сейчас ругаем, нам хвалим... Но объективности ради скажу, что к нам сейчас обращаются ученые Германии, Китая, Америки, Англии и других стран. В Китай послали бригаду всего на неделю, но китайцы извлекли для себя такую пользу, что оставили на месяц, а только что я продлил пребывание наших ученых еще на несколько недель.

В этом месте голос телефонистки перебил нас: «Италию ...бервиле, но и дома при отборе. Интересно, что неожиданный успех Редькина в биатлоне как раз предсказал ВНИИФК. Будущий олимпийский чемпион перед альбервильскими Играми тренировался на стрелковых тренажерах у профессора Ратова. И ведь благодаря отличной стрельбе Редькин и стал сенсацией Альбервиля. Но это для мира было сенсацией. А мы ему в институте предсказали это еще до того, как он стал собирать сумку к самолету на Альбервиль.

— О профессоре Ратове мы слыхали. Но ведь не один же в поле воин...

— Верхушка ВНИИФКа, его мозговой центр — это 14 докторов наук и профессоров, более 50 кандидатов наук и доцентов. Медики, биологи, философы, педагоги, экономисты, социологи...

— Неужели столько народу обеспечивает золотую медаль?

— Народу действительно требуется много. Но этот список — не только для чемпионов. Наш институт занимается — и даже в первую очередь занимается — здоровьем на...

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

ХОККЕЙ

Заканчиваются репетиции хоккейных сборных, готовящихся к чемпионату мира, который пройдет в Чехословакии с 28 апреля по 10 мая.

Последнюю товарищескую игру в швейцарском городе Кур сыграли хоккеисты сборной России. Они выиграли у национальной команды Швейцарии — 3:0. Шайбы забросили Каспарайтис, Ковалев и Бяхин.

Два матча в Гётеборге провели сборные Швеции и Финляндии. И в обоих победу одержали хозяева. Сначала — 3:0 (1:0, 2:0, 0:0). Шайбы на счету Шёдина, Хусса и Стилманна. Затем — 2:0 (1:0, 1:0, 0:0). Отличились Гарпенлов и Лунделл.

ФУТБОЛ

УЕФА — ЗА НОВУЮ ФОРМУЛУ

БРЮССЕЛЬ. Исполком Европейского союза футбольных ассоциаций (УЕФА) принял решение на заседании в бельгийской столице и в будущем сезоне проводить розыгрыш Кубка европейских чемпионов по новой формуле, согласно которой после четвертьфинала 8 команд образуют две группы, а их победители выходят в финал.

Президент УЕФА Леннарт Юханссон заявил на пресс-конференции, что после каждого сезона УЕФА будет анализировать положение и при необходимости может изменить формулу проведения соревнований. «Но в 1992—1993 гг. Кубок чемпионов будет разыгран по нынешней системе», — сказал Юханссон.

Исполком УЕФА также принял решение предоставить Латвии, Литве и Эстонии статус временных членов Европейского союза.

* * *

В Европе состоялись первые отборочные матчи чемпионата мира 1994 года. В 3-й группе сборная Испании в Севилье победила команду Албании — 3:0. Все мячи на счету игроков мадридского «Реала» — Мичела (2-я, 66-я минуты) и Йерро (87-я).

В Брюсселе (4-я отборочная группа) сборная Бельгии переиграла команду Кипра — 1:0. Единственный мяч на 24-й минуте забил Вильмотс.

* * *

Готовясь к чемпионату России среди женщин, команда высшей лиги «Снежана» из Люберец, поддержанная фирмой «Инфолюкс», включилась в розыгрыш Пасхального кубка, проводимого в Голландии, и овладела им. Из шести сыгранных матчей с клубами США, Англии и Голландии подмосковные спортсмены выиграли четыре и два свели вничью.

Лучшим бомбардиром названа Шмелева, имеющая на счету три гола. Ее подруги по команде забили: Говша — два гола, Камнева, Подколюзина и Попова — по одному.

* * *

Чемпионат Украины. «Буковина» (Черновцы) — «Динамо» (Киев) — 0:0.

ТЕННИС

ПАРИЖ. Москвич Андрей Чесноков одержал победу в третьем круге международного теннисного турнира в Монте-Карло, призовой фонд которого составляет 1 миллион 270 тысяч долларов. Он выиграл у «посеянного» под девятым номером чехословацкого теннисиста Карела Новачека — 6:2, 7:5.

Продолжается полоса неудач у Бориса Беккера (Германия), «посеянного» на этом турнире под первым номером. Он уступил американскому спортсмену Аарону Крикштейну — 1:6, 4:6.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

САН-ДИЕГО. В серии финальных гонок за Кубок Америки между «претендентами» — яхтой «Новая Зеландия» и итальянским парусником «Моро ди Венеция» счет стал 1:1. Первую из девяти запланированных гонок выиграли новозеландцы, вторую — итальянцы.

«Защитники» Кубка — две американские яхты «Старз энд Страйпс» и «Америка-3» проведут (если позволит погода) тринадцать матч-рейсов. После двух гонок счет 2:0 в пользу «Америки-3».

Победители обоих финалов впервые встретятся 9 мая, когда начнется «непосредственная» борьба за Кубок Америки. Лучший из «претендентов» и лучший из «защитников» померяются силами семь раз.

...ыдвинутый вперед Кулик, ...ровал, не отличаясь точно-

...ыдущих матчах, реже, но опасные выходы к воротам «Зенита» ярославцев, и прежде всего Моисеева, несколько раз прорывал Мананников, только что оформивший переход из душанбинского «Памира». А его новым партнерам все-таки удалось до перерыва протолкнуть мяч в сетку соперников — после прохода Куликa по правому краю.

В самом начале второго тайма еще один его фланговый рейд едва не завершился голом, но Дмитриев не дотянулся головой до мяча. А потом красивый гол забил сам Кулик.

Не сбавляя темпа до финального свистка, «Зенит» приобрел первые два очка.

Г. ПОПОВ.

ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША

Положение на 24 апреля

Группа «А»

	И	В	Н	П	М	О
«Динамо» М	5	4	1	0	13—	0 9
ЦСКА	5	3	1	1	6—	4 7
«Океан»	4	3	0	1	6—	3 6
«Текстильщик»	5	3	0	2	7—	6 6
«Спартак» В	4	2	1	1	6—	2 5
«Уралмаш»	4	2	1	1	5—	6 5
«Локомотив» М	4	2	0	2	6—	7 4
«Факел»	5	1	0	4	1—	9 2
«Динамо-Газовик»	4	0	0	4	2—	6 0
«Динамо» Ст	4	0	0	4	1—10	0

Группа «Б»

	И	В	Н	П	М	О
«Спартак» М	5	4	1	0	9—	1 9
«Торпедо»	5	3	1	1	6—	2 7
«Ростсельмаш»	4	2	2	0	5—	1 6
«Асмарал»	4	2	2	0	6—	3 6
«Локомотив» НН	5	1	4	0	1—	0 6
«Ротор»	4	1	1	2	6—	3 3
«Кубань»	4	1	1	2	3—	5 3
«Зенит»	4	1	0	3	5—11	2
«Крылья Советов»	4	1	0	3	2—	9 2
«Шинник»	5	0	0	5	1—	9 0

...рство связи СССР
«Союзпечать»

...ЕМЕНТ на газету 50122
(индекс издания)

...ТСКИЙ СПОРТ" Количество комплектов I

...992 год по месяцам:

3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12

(почтовый индекс) (адрес)

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

...ество ...литер на газету 50122
(индекс издания)

...ОВЕТСКИЙ СПОРТ"

...руб. — коп. Количество комплектов I

...руб. — коп

...ьки год по месяцам:

...92 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12

(адрес)

...«Они не собираются капитулировать...» А чего это нам капитулировать, если мы на такое и прежде не шли!

— И что же у вас за козырная карта в рукаве, раз не хнычете в жилетку!

— Наш авторитет. Мы-то се... ...ашне дни, ...ой ради скажу. Но объективности ради скажу, что к нам сейчас обращаются ученые Германии, Китая, Америки, Англии и других стран. В Китай послали бригаду всего на неделю, но китайцы извлекли для себя такую пользу, что оставили на месяц, а только что я продлил пребывание наших ученых еще на несколько недель.

В этом месте голос телефонистки перебил нас: «Италию ждете!» Да, ответил Виноградов, и нас разъединили. Вскоре он перезвонил и сказал: «Ну вот, миланский университет предложил ВНИИФКу сотрудничать».

— Естественно, согласились!

— А то. Знаете, что меня особенно поражает? Несмотря на то, что страну нашу лихорадит, мы-то авторитет свой не только не растеряли, а и приумножать способны. Вот этой зимой впервые наш сотрудник, молодой, кстати, парень, стажировался в Бристольском университете на западном побережье Англии. И то ли парень понравился, то ли не так плоха наша наука, а скорее всего все это сложилось, но вот только что на стол легло письмо из Бристоля, где предлагается ВНИИФКу совместно с этим известным английским университетом поработать над одной из очень интересных тем.

— Хороший рыбак рыбку не на удочку ловит, а сетью...

— Мы тоже раскинули свою сеть по всей России. У нас есть филиалы в Хабаровске, Майкопе, Пензе, Смоленске, Томске.

— В Альбервиле объединенная команда бывшего Союза выступила очень неплохо. И это при том, что ни кола у нее нет, ни двора и хоронит ее кто ни попадя...

— Объединенную команду готовили хорошие специалисты своего дела. Такие, как тренер Тихонов, который сфокусировал в себе тренерскую силу. Но сколько ни учи, слабого человека в бой не выставишь. Конечно, в команде были сильные люди. Им было трудно — и не только в Альбервиле. Это было сенсацией. А мы ему в институте предсказали это еще до того, как он стал собирать сумку к самолету на Альбервиль.

— О профессоре Ратове мы слыхали. Но ведь не один же в поле воин...

— Верхушка ВНИИФКа, его ...торов наук и профессоров, более 50 кандидатов наук и доцентов. Медики, биологи, философы, педагоги, экономисты, социологи...

— Неужели столько народу обеспечивает золотую медаль!

— Народу действительно требуется много. Но этот список — не только для чемпионов. Наш институт занимается — и даже в первую очередь занимается — здоровьем нации.

— А поконкретнее...

— Я вам только название программ назову, над которыми работают наши ученые: «Здоровье России», «Чернобыль», «Физическое воспитание подрастающего поколения», такие общегосударственные дела, как инвалидный спорт, долголетие, адаптация к трудностям жизни, выживаемость, работа с группами социального риска. Вот для этих общегосударственных программ и требуются ученые множества специальностей.

— А вот так, если откровенно, работаете-то в основном авторучками!

— Ручки есть. Но есть и собственные экспериментальные лаборатории, тренажерные залы, компьютерный диагностический центр. Это и позволяет проводить с достойным качеством научные эксперименты. Пользуясь случаем, низко кланяюсь нашим спонсорам из спортивной биржи, «Мединтербиржи», «Дагмоса». Ходим в научные экспедиции. А это месяцы практики, трудные условия. Но зато и хорошие интересные результаты. В пустыне Каракум, например, в экстремальных условиях изучались способности человека выжить, когда уж, кажется, и жить-то не к чему.

— Вы бы эти рекомендации сейчас в народ, в массы дали... Итак, «они не собираются капитулировать»!

— Да, мы не сдаемся, потому что верим, трудные времена пройдут, а в новом будущем нас ждут интересные дела, связанные с познанием возможностей человека...

Остаются считанные дни до конца апреля, чтобы успеть внести доплату за «Советский спорт» для получения его по домашним адресам, начиная с июня и по август. Доплату, еще раз напоминаем, надо внести на почтах тем, кто подписывался на газету, исходя из годовой цены 34 рубля 80 копеек. Как сообщали уже и мы, и другие газеты, новые цены на бумагу, типографии «съели» ранее внесенные деньги.

Поскольку из разных государств поступила разная информация о размерах почтовых тарифов, то и стоимость трехмесячной подписки на июнь, июль и август получилась такая: Россия, Беларусь — 66 руб., Узбекистан, Туркменистан, Латвия и Эстония — 71 руб. 50 коп., Литва — 77 руб., Молдова — 82 руб. 50 коп., Украина, Казахстан, Таджикистан, Азербайджан — 99 руб., Кыргызстан — 110 руб.

Имеем информацию, что в ряде мест выставляют большую цену, поэтому мы и дали вновь ту стоимость, на которую вы должны ориентироваться.

Знаем, что почты переполнены сейчас множеством разных дел, начиная от раздачи пенсий и кончая оформлением вот этих подписных квитанций. Что сделаешь, при нынешней неразберихе мы все-таки просим вас набраться терпения, настойчивости и оформить в действительно уже короткое оставшееся время необходимую доплату.

...чехословацкой теннисистки Ирены Новачена — 6:2, 7:5.

Продолжается полоса неудач у Бориса Беккера (Германия), «посеянного» на этом турнире под первым номером. Он уступил американскому спортсмену Аарону Криштейну — 1:6, 4:6.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

САН-ДИЕГО. В серии финальных гонок за Кубок Америки между «претендентами» — яхтсменом парусником «Мороо ди Венеция» счет стал 1:1. Первую из девяти запланированных гонок выиграли новозеландцы, вторую — итальянцы.

«Защитники» Кубка — две американские яхты «Старз энд Страйпс» и «Америка-3» проведут (если позволит погода) тринадцать матч-рейсов. После двух гонок счет 2:0 в пользу «Америки-3».

Победители обоих финалов впервые встретятся 9 мая, когда начнется «непосредственная» борьба за Кубок Америки. Лучший из «претендентов» и лучший из «защитников» померятся силами семь раз.

«ВСЕ ЧЕРНЫЕ» КАК ОДИН

ВЕЛЛИНГТОН. Команда «Олл Блэкс», составленная из лучших регбистов Новой Зеландии, переиграла со счетом 54:26 сборную мира-15, в которую вошли сильнейшие игроки из Южной Африки, Шотландии, Франции, Австралии, Канады и Самоа. Клуб «Олл Блэкс» взял реванш за поражение в первой встрече, состоявшейся на прошлой неделе в рамках турнира, посвященного столетнему юбилею новозеландского регби.

Командам предстоит сыграть еще один матч в субботу, 24 апреля.

ДЕЖУРНЫЕ ПО АПРЕЛЮ

МОСКВА. На Олимпийском велотреке в Крылатском завершилась апрельская многодневка. Индивидуальную гонку преследования на 4 км у мужчин выиграл Е. Анашкин из Самары — 4.29,18. У женщин на дистанции 3 км первенствовала москвичка С. Самохвалова — 3.47,25. После шести дней лучшим оказался А. Гончеков из Львова, набравший 144 очка.

В. ТРАВЬЯНСКАЯ.

ПАУЭРЛИФТИНГ

ЕКАТЕРИНБУРГ. Почти 200 человек — своеобразный рекорд — стали участниками первенства России среди юниоров и ветеранов. Некоторые из них показали весьма неплохие результаты. Например, юниор из Биробиджана В. Марковский, выступавший в весовой категории 100 кг, набрал в сумме трех упражнений 840 кг. Не подкачали и самые опытные «лифтеры». В весе 56 кг заслуженный мастер спорта серебряный призер мирового чемпионата по тяжелой атлетике В. Сметанин из Екатеринбурга зафиксировал 325 кг. В весе 75 кг мастер спорта международного класса Л. Лохов из Твери поднял 672 кг. В весе 100 кг отличился В. Громов из Северодвинска — 755 кг, а в категории 82 кг новгородец Е. Хохлов — 707,5 кг. Сформированы две команды для выступления на европейском чемпионате.

СКОРО НАШИ ЗАВЛАДЕЮТ МАРСОМ!

Фантастическими шагами продвигаются в мастерстве российские каратисты. Президент Федерации каратэ кёкусинкай России Александр Танюшкин, обладатель третьего дана, уверенно заявляет, что победы на чемпионатах Европы и мира не за горами. Пока на открытом чемпионате Германии в Берлине в абсолютной категории первенствовал голландец Ганс Марс. А второе место занял Владимир Клементьев, третье — Юрий Тимофеев. Оба они из Екатеринбурга, оба обыграли бойцов из Германии, Японии, Великобритании, Дании, Польши. Но уступили Марсу. Специалистам приглянулись также Игорь Тимофеев из Чайковского и Евгений Головихин из Ульяновска. Трепещи, Марс!

В. ЯСТРЕБОВ.

АНЯ РОЗОВА СНИМАЕТ ПЕРЧАТКИ

Отлично выступила на открытом чемпионате Москвы по кикбоксингу Анна Розова. Она представляет клуб «Китэн», а победила в лайт-контакте (легкий контакт). Вообще бойцы из московского клуба «Китэн», которым руководит Юрий Ступеньков, доминировали в лайт-контакте, семи-контакте, фул-контакте. Они изрядно обыграли и кикбоксеров из Москвы, Калининграда, Череповца, Барнаула, Ярославля. Старший тренер «Китэна» Вадим Киселев выделил Дмитрия Смирнова, Александра Тимошенко, Ирину Гуркину.

И. ПОНАРОВСКАЯ

...к сюжетам спецсвязи. Известен, далеко ли «о... ...ездит шеф» писатель Н. Полного дома пишет ли то, ...ет ли про них такие репортажи про «Формулу», ...ут его цитировать, за что нас ругали - «там со... ...ют известных спортсменов». И вот телевидение зани... ...ась самой «Формулой». Обаятельный ход. Зрителям — ...ражание, телевидению — доход.

Плохо ли?

Подробности — от Александра Иваницкого, и уже очень скоро, поскольку договорились.

И вправду потянуло жареным, как говорилось в одной из наших рубрик, хотя действительно и не со сковородки...

В. КУДРЯВЦЕВ.

НАШ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ

ВОДАЛСЯ ТЕЛЕНОК С ЗУБРАМИ

То, что происходило в этот день в Сексарде — небольшом городишке, издавна известном своими винами и колбасами, в русском языке есть совершенно точное название — с места в карьер. Сразу три комплекта наград разыграли тяжелоатлеты, причем на фоне довольно сенсационных событий.

Еще не начался чемпионат Европы, а тренер болгарской сборной Н. Нурикян уже ходил, как в воду опущенный. Прямо со сбора, на котором находилось 15 атлетов, 6 были отчислены. Попались на допинге П. Стефанов и П. Братойчев, Н. Русев и В. Петракиев, К. Милев и М. Митев. Было отчего за голову схватиться: в Венгрию команда приехала не в полном составе — всего 9 человек. Но, как оказалось, Бог не без милости, казак не без счастья. И уже первый же день принес болгарам три отличные победы...

Главные события разыгрались к вечеру в весовой категории до 60 кг. Компания там собралась что надо. Чемпионы мира разных лет турок Н. Сулейманоглу, за свою карьеру уступивший только раз (в Москве в 1983 году), болгары Н. Пешалов, Н. Терзийски и экс-чемпион Европы румын А. Цанка. Вот с ними-то и предстояло вступить в борьбу самому молодому участнику сборной СНГ Сергею Лаврёнову из Беларуси.

— Нелегко будет ему бодаться с такими зубрами,— скажет в сердцах один из его тренеров Леонид Гончаренко.

И вот такая получилась Беловежская пуща!

Поначалу, в рывке, все шло спокойно и размеренно. Те, кто ни на что особенно не претендовал, отработали три свои попытки и ждали вместе со зрителями выхода на помост премьеров.

Первым забуксовал Цанка. Дважды ему не засчитали 130 кг, хотя он и держал их над головой. Тут уж вмешались тренеры и объяснили судьям, что у Аттилы уже четыре года после травмы в локте правая рука до конца не разгибается. И вот, когда зал уже неистовствовал, реагируя на решение судей, Цанка все-таки вырвал 130 и ушел в буфет пить кофе со своей невестой.

Только после этого вышли на помост болгарин Пешалов с прической под шлем древнего римлянина и любитель поработать не только руками, но и ногами Лаврёнов (Сергей увлекается еще и карате). Причем последний начал со 130 кг, как и Сулейманоглу.

Но вскоре прозвучал первый звонок. Привыкший блистать в свете юпитеров непобедимый Наим сфальшивил во второй попытке. Все оживились, не веря собственным глазам: а вдруг сенсация? В зале запахло жареным.

Но ничего такого не произошло. После рывка Сулейманоглу впереди. Правда, совсем рядом Лаврёнов. И стали закрадываться мысли: чем черт не шутит?

...Когда же началось? Трудно вспомнить. Может, тогда, когда судьи не засчитали французу Бальцу вес, и он, бросив штангу, рухнул во весь рост спиной на помост? Или, когда они же разрешили четвертую попытку греку Леонидису (еще недавно Валерию Леонову, чемпиону последней Спартакиады народов СССР), тем самым дав понять, что небезгрешны в своих решениях? Потом, похоже, действительно вмешались потусторонние силы: выходит к штанге Лаврёнов, а на табло вместо 155 кг светятся 115. Вслед за ним появляется Цанка, но то же табло уверяет нас, что он немец. Но то, что наступил полный апофигей, зал понял только при виде расстроенного Наима, не сумевшего взять 170 кг в первой попытке даже на грудь. Такого в его жизни просто не бывало!

И только Пешалов очень ровно и спокойно шел к цели. Поочередно толкнув 160 и 165 кг, он дождался решения Сулейманоглу, которому уступил в рывке пяток килограммов. Наим толкнул 170 со второй попытки и решил пропустить следующий вес. Тут-то Пешалов, будучи чуть легче основного соперника, и загнал его, как говорится, за Сексард. Заказал 175 и толкнул! И уже, не скрывая радости, понял, что кумир повержен. О последней попытке Наима не рассказываю исключительно из чувства сострадания.

Так уж случилось, что и другому Сулейманоглу не повезло. Хафизу. Говорят, как и болгары, попался на допинге. А может, для него это и к лучшему. На сей раз в категории 56 кг легкой прогулки ждать не приходилось. О том, какая здесь шла борьба, лучше всего говорят технические результаты. Ни в чем не уступал многократному чемпиону Европы болгарину Ивану Иванову дебютант сборной СНГ Альберт Насибулин из Харькова. И только 50 граммов лишнего веса разделили призеров на первого и второго.

(Окончание на 4-й стр.).

ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

Волжане

...мотив» (Нижний Новгород). 0:0. Москва. Детский городок Центрального стадиона имени В. И. Ленина. 23 апреля. Пасмурно. 2 градуса. 1600 зрителей.

Судьи: Ю. Чеботарев, Е. Хомутанский, П. Стипиди — все Краснодар.

«Асмарал»: Шишков, Путилин, Макаров, Шульгин, Гремяцкий, Асланян, Клюев (Пайчер в 77), Зуденков, Гаврилов, Хлызов, Губерский.

«Локомотив»: Шантал, Лебедев, Кураев, Рагулин, Кузьмин, Маслаев, Румянцев, Цилюрик (Осколков, 78), Щукин, Горелов (Кущенко, 84), Черышев (Фролов, 23).

Предупрежден: Гремяцкий.

Нижегородцы только еще шнурки не гладили, готовясь впервые предстать перед столичным болельщиком в ранге клуба высшей лиги. Но... дебют прошел тихо и буднично, при немногочисленных зрителях, с трудом узнавших «засекреченное» место матча и его начало.

В первом тайме была равная борьба, небогатая на острые моменты. У москвичей выделялся на правом крае быстрый, импульсивный Асланян. В рядах волжан заметнее других был Румянцев. Но оба они находили слабую поддержку в центре.

Во втором тайме поначалу выписалось некоторое преимущество «Локомотива». Мог у него открыть счет Горелов, но после его удара мяч пришелся в перекладину. Последние 15 минут встречи прошли при непрерывных атаках «Асмарала». Волжан выручила лишь неточность ... московцев да ... Шантасова, который ... в 5 матчах остается ... «Луковой линии», традиционная для волжан, пожалуй, стала наиболее объективным итогом этого напряженного матча.

В. ХИТРЮК.

В обрамлении сугробов

«Зенит» (Санкт-Петербург) — «Шинник» (Ярославль). 20 (1:0). Санкт-Петербург. Стадион ... им. С. М. Кирова. 25 апреля. Пасмурно. 1 градус. 300 зрителей.

Судьи: В. Купрянов ... жуков. Ю. Дергоусов — ... снев.

«Зенит»: ...

«Шинник»: ... (Смирнов ... зов.

Голы: Усачев (...

Предупреждены: Сморгачев.

Почти два дня в Питере шел снег. Работники стадиона убирали белый покров, но двоим аутсайдерам группы «Б» пришлось действовать в обороне с оглядкой: как бы чего не вышло...

По утверждению главного тренера «Зенита» В. Мельникова, несмотря на неудачи в Волгограде и Самаре, игра его команды начинает обретать искомые контуры. Что ж, с первых же минут вчерашней встречи хозяева поля повели скоростные атаки, стараясь чаще бить по воротам. Чаще ... других ... «Зенита» ярославцев, и прежде всего Моисеева, насколько раз прерывал Манзюриков ... только что оформивший перех... из душанбинского «Памир». А его новым партнерам все-таки удалось до перерыва ... протолкнуть мяч в сетку соперников — после прохода Кузнецова по правому краю.

В самом начале второго тайма еще один его фланговый ... едва не завершился гол. ... Дмитриев не долетел ... головой до ... А потом ... и гол забил сам Кузнецов ... темпе ...

Г. ПОПОВ.

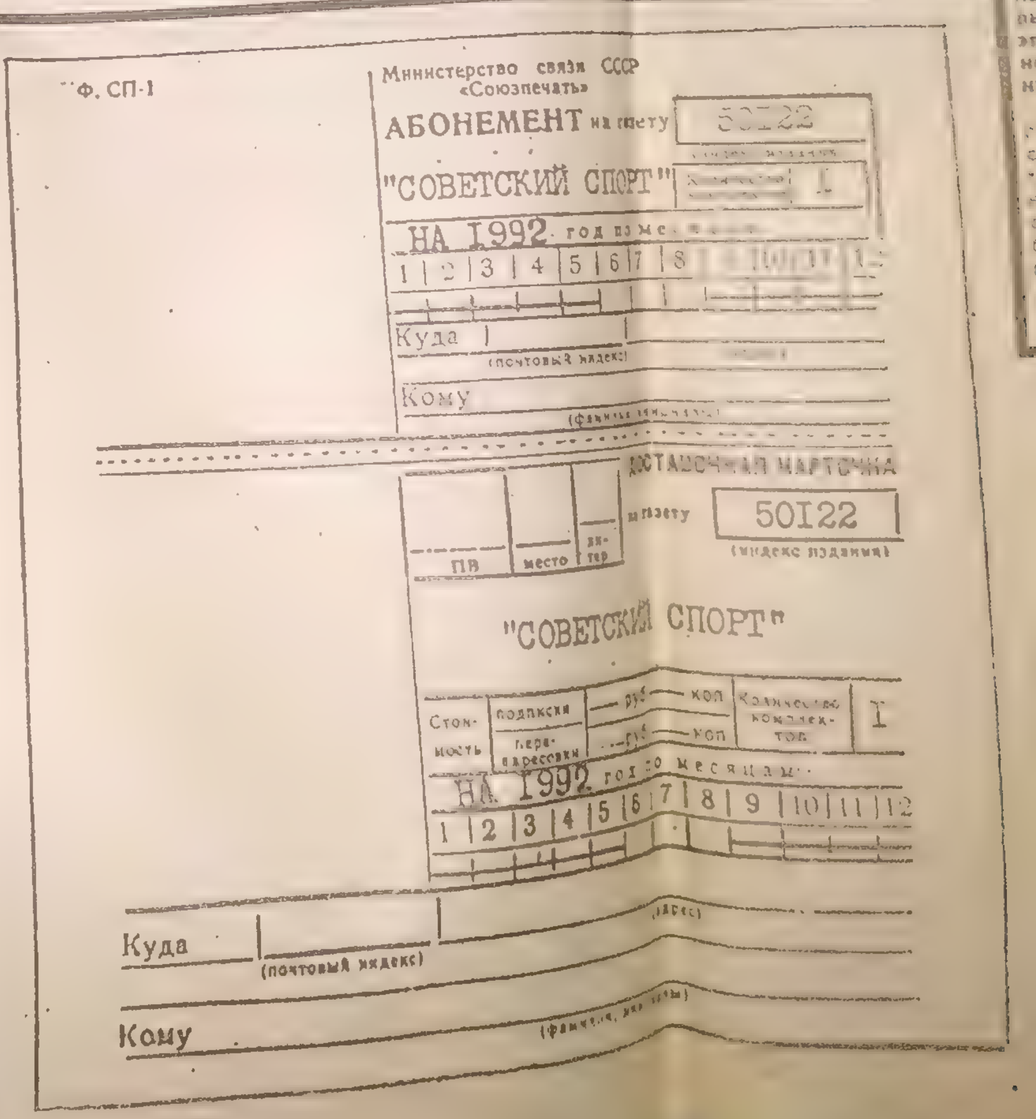
ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША

Группа «А»

«Текстильщик»						
«Спартак» В						
«Уралмаш»						
«Локомотив»						
«Факел»						
«Динамо-Газовик»						
«Динамо» Ст						

Группа «Б»

«Спартак» М						
«Торпедо»						
«Ростсельмаш»						
«Асмарал»						
«Локомотив» НН						
«Ротор»						
«Зенит»						
«Крылья Советов»						
«Ш...						



ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

И ПОДСТУПАЕТ К ГО

По маленькому геометрическому парку блуждали души замечательных спортсменов и ничем не примечательных старичков. Заглядывая в окна института, спрашивали: почему жизнь прошла так быстро?

Медики в белых одеяниях, снующие по пустынным коридорам, ничего не отвечали, потому что ответить не могли.

И все эти кусты туи, заполонившие палисадники, своей вечнозеленостью лишний раз напоминали о том, что ничего не бывает вечно и что после юных соленых океанов к горлу непременно подступит берег.

Грустно. Потому что старость — это прежде всего грусть. Малиновый ноябрьский закат (закат!), окраина Киева (окраина!). Ученый секретарь института геронтологии АМН СССР маятником вышагивает по сумеречному кабинету. Константин Саркисов, рассказывающий долгую историю института, открытий, теорий, светил в той области, которая иначе называется наукой о старении.

Это, конечно, не совсем точно. Точнее так: изучение механизмов старения на уровнях молекул, клеток, органов и организма в целом, особенностей протекания болезней у пожилых и старых людей, социальная адаптация в преклонном возрасте, трудовая ритмика. Вот это все и есть геронтология.

Только не думайте, что в институте заняты поисками эликсира вечной молодости. Его быть не может, потому что все наши ученые изыски — я имею в виду человечества — карябанье таблиц умножения на крышке компьютера.

Это частное мнение. Сегодня у нас будет много частных мнений, приготовьтесь.

Основная линия института — регуляторно - адаптационная теория старения академика В. Фролькиса — тоже по сути частное мнение, как любая не окончательно восторжествовавшая теория. Хотя бы потому, что крупнейший, например, геронтофизиолог Дильман вообще считает старость не более чем болезнью, патологией. И у каждого есть свои последователи. И противники обеих теорий и в мире, и в бывшем Союзе, и в стенах института.

Всего было выдвинуто около 300 теорий старения, как и методов продления здоровой старости. И были эксперименты. Понижение температуры тела кроликов превращало их в зайцев — срок жизни увеличивался без малого в пять раз.

Снижение рационов питания вполовину — тот же результат. Но то, что выделывают кролики, нельзя полностью переносить на человека. Разве только уменьшение питания, но не от здоровой жизни.

Вот я все это слушаю, слушаю, а Саркисов вдруг похлопывает себя по объемистому пятидесятишестилетнему животу и говорит:

— Я однажды на конгрессе встретил американца, работника ООН. 52 года — поджарый мужчина-мальчик. Выглядит причем на все 52, но как выглядит. Спрашиваю. Отвечает. У меня, говорит, пятеро детей. но не это главное. А главное то, что пять раз в неделю я по два часа занимаюсь в спортивном комплексе с индивидуальным тренером. Стоимость занятия — 75 долларов. Две трети оплачивает ООН, потому как я должен быть готов в любую минуту выехать по ее заданию в любую точку мира, в любые условия. И быть там в форме, чтобы продуктивно работать.

— А я сижу в кабинете без 75 долларов,— продолжает Саркисов. — Но у меня сосед — академик Амосов. Вместе гуляли с собаками. Только я ленился, а он нет. И бегал за своей овчаркой Машкой на коротком поводке, причем в ритме движения ног собаки. Здорово?

— Здорово,— говорю я.— Ученый с мировым именем, у них ведь очень высокий процент «выживания» до творчески активной глубокой старости.

— Да уж,— отвечает Саркисов.— Не отнимешь. Только несмотря на многолетний бег и заботу о здоровье, у Амосова — обширнейший кардиосклероз, как недавно выяснилось. В такой форме, которая требует вживления энергостимулятора в сердечную мышцу. Природа свое взяла. А из профессиональных спортсменов высших достижений только единицы доживают до старческого возраста. Вторая такая категория — военные. Зато бухгалтеры с просиженными штанами и гиподинамией живут очень долго. Частное мнение.

А что такое сейчас «очень долго»? Это 75—89 лет — старческий возраст. 90 и старше — долгожитель, феномен. 60—74 года — пожилой. Только лучше обратиться к средним цифрам. Средний предел жизни для социалистического — не только советского, заметьте, — мужчины—63 (с месяцами) года. Для японца и шведа — 75 лет. При общей «запрограммированности» жизни человеческого организма на срок, превышающий 105 лет.

Эти цифры называли в самом начале разговоров в стенах института все три моих собеседника. Со вторым, членом-корреспондентом АМН СССР Ю. Григоровым, занимающимся проблемами питания пожилых людей, мы говорили недолго.

— В этой уродливой стране,— сказал он,— нет пока никакой возможности организовать фактическое сбалансированное питание для пожилых. И молодых тоже. Так что любые мои рекомендации сейчас воспримутся издевательством над читателями. Идите с миром, только вы лично меньше ешьте.

— Куда уж меньше? — спрашиваю.

— То, что вы тощий, — ничего не значит. У вас такая конституция. Но я медик и вижу по лицу, что раз в день, если не в командировке, у вас трехразовое питание налажено, так?

— Так разве это много, упаси Бог?

Не ответил, сделал руками жест для убогих, обозначающий «разумеется». Вот так. Подарил брошюру на будущее: «Питание и феномен долголетия», по материалам абхазских экспедиций, изучение

долгожителей
комплексной пр
лось 15 лет наз
этнографов, ми
специалистов И
века (Нью-Йорк
несколько колл
графий. И лучш
Риканки Полы Т
тели», доходчи
в отличие от с
ведений.

Почему им
когда в бывше
два региона
Дагестан и Яку
кстати, зимой
дельные иссле
ных аспектов
ва в Абхазии н
войны власти
АМН УССР Бог
освоен. Работы
том, в услови
ствий в респуб
лей. Снят фи
благородно
времени стар
простенькие в
могло вам до
Дед отвечает
глаза: «Нельз
а нужно быть
ным к людям
еде». Снято
троп, по кото
летиями ежед
к соседям.

А вот имен
пах, член-корр
СССР О. Кор
тий собеседни
клинической
проблемами
тельного реж
дит одно из
мена долгож
зумной, аде
ской активно

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

Возможно, сегодняшний разговор наш покажется странным, ибо он касается публикуемого рядом материала «И подступает к горлу берег». Этот материал по сути об институте геронтологии АМН СССР, который находится в Киеве. В нем побывал наш корреспондент, абсолютно далекий от проблем здоровья, но талантливый человек, и честно пересказал все то, что услышал в стенах сего научного храма. При этом в каждом случае он подчеркивал частность того или иного мнения, но суть дела от этого не меняется.

В свое время я тоже побывал в этом институте, встречался с некоторыми учеными, вел долгие разговоры, но тем не менее не смог написать никакого путного материала, ибо все мысли моих собеседников носили абстрактный или уклончивый, или частный характер.

И вот спустя много-много лет институт посетил мой коллега, бросил на ситуацию свежий взгляд и восторженно пересказал все, что услышал. Но лично на меня от этого рассказа повеяло махровой плесенью. На меня повеяло отголоском споров, которые вели мы в наших выпусках много-много лет назад. Ну, скажем, тезисы члена-корреспондента АМН О. Корнушко о скрытой патологии у большинства любителей бега, которые якобы обследовались.

Так проблема давным-давно нашла свое разрешение. Об-ли геронтологи членов КЛБ или нет — не имеет значения. Суть в главном: никто еще не

ВЫПУСК № 567

Уп
Пад

Занятие ве
рижского ин
БИРИА при
ковского цен

Итак, сегод
позу. Ее ну
программе 1
танасаны и
самой.

В перезод
та означает
нутый, хаста
дангушта —
ги. Таким
помогает по
выполнения
одной ноге,
гую, захват
шой палец (
на (это 1
от ор

ГОРЛУ БЕРЕГ

Долгожителей которых по комплексной программе начались 15 лет назад. С участием этнографов, микробиологов и специалистов Института человека (Нью-Йорк). Результат — несколько коллективных монографий. И лучшая — книга американки Полы Гарб «Долгожители», доходчивая и понятная в отличие от советских произведений.

Почему именно Абхазия, когда в бывшей империи еще два региона долгожителей — Дагестан и Якутия, в которой, кстати, зимой минус 60? Отдельные исследования отдельных аспектов долгожительства в Абхазии начались еще до войны властью президента АМН УССР Богомольца. Регион освоен. Работы шли и этим летом, в условиях боевых действий в республике долгожителей. Снят фильм, в котором благородно потемневшим от времени старикам задаются простенькие вопросы: «Что помогло вам дожить до ста лет?» Дед отвечает, щуря ясные глаза: «Нельзя быть ленивым, а нужно быть доброжелательным к людям и умеренным в еде». Снято на фоне горных троп, по которым он десятилетиями ежедневно взбирался к соседям.

А вот именно в них, в тропах, член-корреспондент АМН СССР О. Коркушко, мой третий собеседник, занимающийся клинической физиологией и проблемами активного двигательного режима старения, видит одно из объяснений феномена долгожительства. В разумной, адекватной физической активности, проходящей через всю жизнь,— обеспечение здоровой, длительной старости.

— Неужели для тех, кто вызмальства не приобщен к физкультуре, да что там, просто к физическому движению,— дело «труба»! — спрашиваю Коркушко.

— Начинать никогда, не поздно. Многие откладывают здоровье на потом и начинают им заниматься с пенсии, со свободного времени. Так вот, если мощность организма пятидесятилетнего мужчины-гипокинамика равна в среднем 130—140 ватт в минуту, то его же в 60 лет — уже только 100 ватт. Но если он с пятидесяти пяти начинает адекватно своему состоянию заниматься спортом, в 60 лет его мощность равна мощности десятилетней давности. Десять лет выиграно у смерти. Но главное условие — эта самая адекватность. Мы проводили исследования в клубах любителей бега. Многие не знают о той патологии, которая в них. Они вроде бы бегут легко и свободно, на эмоциях, которые дает им стремление быть лидером. Они неконтролируемой активностью наносят катастрофический вред своему здоровью. Через 10 месяцев неуемной аэробики — остеохондроз. Не у всех, разумеется, у единиц, но разве этого мало? А что касается таких теорий, как «моржевание», то о них я вообще говорить не могу, потому что это варварство, антифизиология и незнание законов жизни организма. Попросту говоря — стресс. И только стресс виновен в том, что сейчас в селе процент заболеваний и смертности выше, чем в городе. Такого никогда не бывало ни в одной стране.

Частное мнение. Хотя не такое уж и частное. В институте работают над созданием системы, методологии нормирования предельно допустимых нагрузок для каждого конкретного человека. Тестировать можно и нужно всех. Эти нормы нагрузок должен уметь определять до мелочей, детально каждый врач и каждый тренер. Только пока это — изобретение, даже наметки изобретения, которое в условиях рынка необходимо продать. Промышленная тайна. Длительные переговоры с Министерством спорта Украины о финансировании научной программы безрезультатны. В перспективе — продажа на Запад, в США и ФРГ создающегося тренирующего режима для спортсменов. Путь к старости начинается с молодости. И наш спорт высших достижений — далеко не лучший вариант этого пути. Частное мнение специалистов института, включая трех моих собеседников.

Главный недостаток спорта — то, что, даже несмотря на неправильные, ненаучные тренировки, в нем выживает только элита. Один чемпион равен тысячам отсеивающихся навсегда из физкультуры в результате непомерных нагрузок мальчишек и девчонок. Даже этого чемпиона можно было бы сформировать гораздо быстрее, с меньшим ущербом и меньшими затратами, если тренировать его в определенном, рассчитанном только на него одного режиме, с учетом личной допустимой физиологической нормы, вызванной еще в детстве, в спортшколе.

Когда спортивный результат исчисляется сотыми долями секунды, миллиметрами и тоннами — это уже финиш. Тех видов спорта, в которых главное скорость, вес или выносливость (все с приставкой «супер»). В этом я присоединяюсь и мнению киевских геронтологов. Только ловкость, меткость и изобретательность в спорте следует развивать, чтобы не калечить, а совершенствовать людей.

Я не зря начал повествование с душ великих и невеликих спортсменов, бродящих по институтскому парку. Чемпион мира Яков Куценко — инсульт. Он и многие другие закончили свой жизненный путь в этих стенах. Неизмеримо раньше, чем могли бы.

Им нечего ответить. Разве что медицина далеко не основной гарант долгой старости. Разве что «надо было правильно жить и правильно веселиться». И избегать стрессов И любить людей. И кому-то надо было писать на лекарствах дозы приема для пожилых и старых и не загаживать землю. И не верить слепо президенту Бушу, у которого в результате перетренированности — мерцательная аритмия. И не верить нашим президентам, не думающим о вас. И уж никогда не залеживаться, не обездвиживаться на больничных койках, если заболели в старости...

Но все это так мало по сравнению с тем, когда подступает к горлу берег.

К. РЫЖКОВ.
(Наш спец. корр.).

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Уттхита Хаста Падангуштасана

Занятие ведет директор Парижского института йоги ФДЕК БИРИД при содействии Московского центра йоги Айенгара.

Итак, сегодня разучим новую позу. Ее нужно выполнять в программе 1-го дня после Уттанасаны и перед Супта Вирасаной.

В переводе с санскрита уттхита означает удлиненный, вытянутый, хаста — это рука, а падангушта — большой палец ноги. Таким образом, название помогает понять сам процесс выполнения позы — стоя на одной ноге, вы вытягиваете другую, захватив рукой ее большой палец (фото 1).

В классическом варианте [illegible] которым вы видите на фото 1 Уттхита Хаста Падангушта выполняется без [illegible]. Этот вариант достаточно сложен для освоения, поэтому всем новичкам рекомендуется выполнять эту асану, используя какое-либо вспомогательное средство — стол, комод, окно — в качестве опоры для вытянутой ноги.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

Первое движение. Встаньте лицом к столу или окну, которое будет служить вам опорой. Расстояние до опоры 70—100 см.

Сделайте выдох и согните правое колено. Поднимите ногу и поместите пятку на стол или оконный переплет таким образом, чтобы нога была параллельна полу. Вытяните правую ногу, держа стопу прямо. Поместите ладони на талию (фото 2).

Держите голову прямо и смотрите прямо перед собой.

Не изменяя положения левой стопы на полу, вытяните позвоночник вверх от копчика. Вытягивайте подколенные сухожилия обеих ног.

На выдохе опустите правую ногу.

Затем поднимите левую ногу и выполните позу в другую сторону.

Время пребывания в позе: для начала следует оставаться в ней 10—15 секунд.

Находясь в позе, не делайте следующих ошибок:

не поднимайте плечи и не вытягивайте шею;

не выворачивайте ягодицу поднятой ноги наружу;

не наклоняйтесь вперед;

не позволяйте стопе нижней ноги выворачиваться наружу;

не позволяйте правой и левой части таза смещаться относительно друг друга.

На фото 3 вы видите правильно выполненную Уттхита Хаста Падангуштасану.

ЖИТЬ, ПУТЕШЕСТВУЯ

К ЧЕРНОМУ МОРЮ!

— Вы первые, с кем я хотел бы поделиться своими новыми планами,— светло улыбаясь, сказал Георгий Антонович Красовский, придя в отдел «ЗОЖ». Как всегда, он был остроумен, бодр, жизнерадостен. Конечно, легко быть таким, живя в Париже, подумали мы. Но Георгий Антонович упредил наши мысли:

— Я уже с марта месяца не был дома. Жена думает, наверное, загулял.

— Ну, а почему бы [illegible]

[illegible] вопросу [illegible]

Некогда. Уже некогда. Вокруг [illegible] вокруг Черного моря и пришел к нам с просьбой: не могли бы [illegible]

ПОЗЫ

Первое движение. Встаньте лицом к столу или окну, которое будет служить вам опорой. Расстояние до опоры 70—100 см.

Сделайте выдох и согните правое колено. Поднимите ногу и поместите пятку на стол или оконный переплет таким образом, чтобы правая нога была параллельна полу. Вытяните правую ногу, держа стопу прямо. Поместите ладони на талию (фото 2).

Находясь в позе, не делайте следующих ошибок:

не поднимайте плечи и не вытягивайте шею;

не выворачивайте ягодицу поднятой ноги наружу;

не наклоняйтесь вперед;

не позволяйте стопе нижней ноги выворачиваться наружу;

не позволяйте правой и левой ногам относительно друг друга.

На фото 3 вы видите неправильно выполненную Уттхита Хаста Падангуштасану.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

...ите свое «Я»

...но все же обра... примеру, западных ...ждал Антоныч.— ...лостевших, расплыв... людей значительно ...ем в нашем окру... хотя возможностей ...ь отбавляй. И вряд ...упирается в нехват... а обеды. Просто лю... ...нись выбирать пи... другие возможно... сен, но только от... ...ьшую часть пищи ...требляет, находясь ...а значит, в обще... ...а общецит во всех ...меет много общих ...ен, даже на наших ...толовских стойках ...ти то, что подой... ...шего организма. Ну ...ное в дневное вре... при желании воз... ...нером за счет соб...

...хни».

...ивник всяких голо... ...тегорически за... ...Антоныч.— Счи... ...читаться нужно из...

Ешьте, что захо... ...главное, соблюдай... ...ю меру. Организм ...ожет взять столь... ...нужно для его жизнедеятельно... ...ст... — жиров, углеводов, а также строительных белков и регуляторов — минеральных солей и витаминов. Эти три компонента обязательно должны присутствовать в каждодневном рационе. И не нужно гоняться за диетами — желудок будет разумно реагировать на все сам.

Если вы флегматик — не ...сняйтесь пользоваться ...ранием» пищи, повышает ее ...ктивность. От ее наличия, кстати, зависит и деятельность нервной системы. Ну а ...ересаливать яичницу и суп. Чтобы «сбавить обороты» организма, полезны молодая картошка, курага, содержащие необходимый для «торможения» калий. Меняйте пищу также в зависимости от времени года и местожительства. Когда холодно, рацион должен быть калорийным и пресным, «сгорающим» медленно.

Но где бы вы ни жили, чем бы ни занимались, никогда не забывайте, что свежие овощи и фрукты — основа. Причем это совсем не значит, что нельзя обойтись без душистых манго или, скажем, апельсинов. Природа средней полосы обеспечивает человека всеми необходимыми жизнетворными соками. Ешьте лук и чеснок. Не скупитесь на молодую квашеную капусту, шиповник, черную смородину. Они сослужат добрую службу, накормят клетки, воздвигнут баррикады на пути гриппа и простуды.

Очистить организм от шлаков лучше других поможет кислое молоко и другие кисломолочные продукты, выступающие в роли незаменимого естественного санитара кишечника.

И, конечно, как в песне поется, «пейте воду, дамы, господа». Стакан чистой колодезной воды или даже отстоянной водопроводной принесет вашим клеткам заряд кислорода, поможет желудку расщепить поступающую пищу. Хорошо бы за 5—10 минут до этого «освятить» ее серебром — ложкой или старинной монеткой — не важно. Водяной рецепт хорошо известен и применяется на Востоке и Западе много-много лет. Мы же почему-то забываем о великой силе воды, недостатка в которой, слава Богу, пока не ощущается.

Но пережевывать пищу и тем самым помогать обществу, как писали Ильф и Петров,— это лишь полдела. Потребленную пищу нужно отработать (конечно же, не сразу после сытного обеда) физической нагрузкой. Причем совсем не обязательно бросаться на спортплощадки или к тренажерам. Работайте физически, совершайте пешие прогулки, и вы нейтрализуете излишние калории, попадающие в организм с пищей».

Но и это, оказывается, не самое главное. Антоныч уверен, что, как бы вы ни следили за собой, не удастся достичь желаемых результатов, если не обращать самое серьезное внимание на свое окружение и состояние духа. «Общайтесь с хорошими людьми», — наставляет он.

Сам Антоныч для души пишет стихи. Самые разные. Очень любит «женскую тему», считая женщин земными божествами. Все его стихи — о жизни, добрые и простые. Не считая себя «последним» представителем рода человеческого, я тем не менее осознал, что до антонычевых вершин мне ой как далеко. Но понял я и другое — к ним можно и должно стремиться.

В. ФЕДОРЦОВ.

КАЛЕЙДОСКОП

В СПАРТЕ БОРОЛИСЬ НАГИШОМ

В Древней Спарте мальчики и девочки, начиная с 8 лет, учились читать, писать, говорить кратко и четко, играть на музыкальном инструменте, петь в хоре, каждый день выполняли разнообразные физические упражнения.

Соревновались древние греки — мужчины (не только ...ворочем, спартанцы) наравне с теми, что для жителей Афин и Коринфа представлялось невозможным, скандальным для граждан Спарты было каждодневным зрелищем: нагие спартанки соревновались в искусстве борьбы. Выходили замуж спартанки в возрасте примерно 25 лет (на 10 лет позже, чем в других государствах Эллады).

ЧАЙ ПРОТИВ СТРЕССА

В Японии работа — это национальный спорт, с таким увлечением японцы работают. В Стране восходящего солнца не принято говорить, что ты устал, подвергся стрессу, ищешь покоя.

Жаловаться на стресс, на нагрузки? Об этом не может быть и речи. Но все же усталость, подавленность—это реальность.

Миновало время гейш, увлечения мини-гольфом, компьютерами, уроками английского языка. Сегодня японские бизнесмены и клерки учатся... заваривать чай. Хорошо, да еще собственноручно заваренный чай — замечательное средство, снимающее усталость.

...всех возрасты покорны.

— Некогда. Уже некогда. Задумал новый велопробег мира вокруг Черного моря и пришел к вам с просьбой: не могли бы вы опубликовать это.

И Георгий Антонович протянул листок бумаги с положением о новом вело...

Участниками черноморского велотура будут люди преклонного возраста — те, кому за 60. Они и составят ...Союза.

Помимо призыва защиты Черного моря цель велопробега — наглядно доказать, что народы бывшей царской империи и бывшего СССР могут прекрасно жить, дружить и действовать сообща.

Материальные условия предстоящего велопробега будут, по всей вероятности, весьма тяжелыми, ибо согласно своему обыкновению Г. А. Красовский заранее отказывается от какого-либо коммерческого спонсорства и бизнеса.

Старт велопробега вокруг Черного моря будет дан в Одессе 23 апреля 1992 года. Маршрут пройдет через Украину, Румынию, Болгарию, Турцию и Грузию.

За всеми дополнительными сведениями обращайтесь по адресу: 123458, Москва, ул. Твардовского, 31, кв. 307, Г. Ф. Гончарову (для Г. А. Красовского).

АНОНС

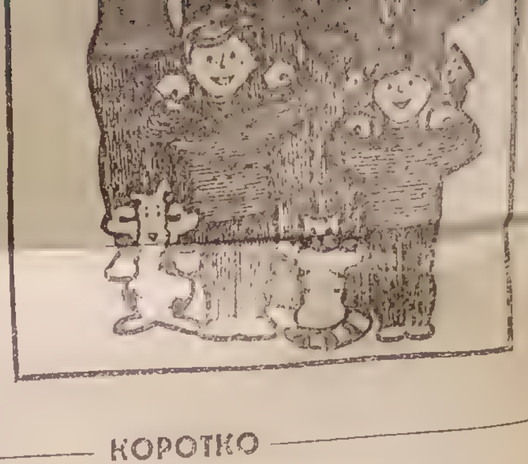
8 декабря в Се...ополе проводится пробег по кольцу Славы.

Старт в 11.00.

Дистанции 10 и ... км.

Стартовый взнос 5 рубле...

Регистрация 5 декабря с 9.00 по адресу: Севастополь, Набережная ..., 2. Телефон: 52-9-11.



...время я тоже побывал в этом институте, встречался ...которыми учеными, вел долгие разговоры, но тем не ме... ...ет сказать никакого путного материала, ибо все ...мысли моих собеседников погрязли абстрактный или уклон...ный, или частный характер.

И все-таки много-много лет институт посетил мой кол...ег, бросил на ситуацию свежий взгляд и восторженно пе...ресказал все, что услышал. Но лично на меня от этого рас...сказа повеяло махровой плесенью. На моем столе ...ном спорах, которые вели мы в наших выпусках много-мно...го лет назад. Ну, скажем, ...СССР О. Коркушко о скрытой патологии у большинства лю...бителей бега, которые якобы обследовались.

Эта проблема давным-давно нашла свое разрешение. Об...следовали ли геронтологи членов КЛБ или нет — не имеет принципиального значения. Суть в главном: никто еще не доказал, что патология у бегающих возникла в результате их увлечения. Ведь никто не обследовал тех же людей до того, как они приступили к занятиям. А ведь большинство из них обратилось к бегу из-за тех неприятных ощущений, которые намекали на патологию. То есть она была, она жила в этих людях, развивалась. И мы, кстати, никогда не утверждали, что бег может что-то серьезное излечить. Мы говорили лишь о том, что бегающий человек улучшит свое самочувствие, состояние духа, что он измерит свою жизнь, и уж само это даст прекрасный лечебный эффект.

Или ссылка ученого секретаря института К. Саркисова на кардиосклероз Николая Михайловича Амосова. Я лично дважды встречался с Амосовым. То были интереснейшие встречи. В результате каждой из них в наших выпусках появлялись материалы, которые вызывали поток писем читателей. Амосов при этом не однажды подчеркивал, что он далеко не из рода долгожителей. Не занимайся он, не бегай, не выполняй свою тысячу движений — кто знает, может быть, он давным-давно исчерпал бы свой лимит жизни.

Столь же досаден и разговор о некоем грядущем научном открытии в области определения оптимальных физических нагрузок для спортсменов разных уровней мастерства. От «самых-самых» любителей до профессионалов. Об отсутствии поддержки в этой работе, а потому и возможной продаже «технологии» на Запад — в США или в ФРГ.

Очень может быть, что разработки в области дозировки тех самых нагрузок для каждого человека на основе тестирования в институте ведутся. Очень может быть, что достигнуты какие-то неплохие результаты. Но, во-первых, я уверен, что подобные результаты получены и на Западе, где вопросы народного спорта решаются с привлечением больших материальных средств и высокого уровня науки. Отсюда вряд ли что-то возможно будет продать. Но главное в другом: почему бы «открытие» институту в качестве компенсации за долгую научную жизнь без открытий, вот просто так, бесплатно, не подарить нашему несчастному народу.

Читатель после подобной рецензии вправе задать вопрос: «А зачем, собственно, в таком случае публикуется материал?» — «Для познания древа жизни»,— сказал бы я так. Чтобы читатели оценили те или иные мысли и сделали выводы.

К сожалению, у нас получается так, что практика здоровья то и дело опережает науку по той же тематике. Последняя чаще всего стремится доказать ложность тех или иных теорий и систем, а не попытаться с научной точки зрения найти их обоснование.

Наука... Мы тут недавно в выпуске клуба «Белых ворон» опубликовали письмо читателя, который «клюнул» на рекламу, опубликованную в одной из авторитетных газет, о разработках института ювенологии по поводу возможного поголовного омоложения советских граждан. В свое время мы писали об этом невразумительном институте и его деятельности. Читатель, видно, не читал и попался на удочку. В итоге получил далеко не жирную брошюру, напичканную прописными истинами, надерганными откуда попало и, конечно же, ничего общего с проблемами омоложения не имеющими.

То есть хочется поставить вопрос ребром: а может быть, на данном этапе нашего развития в условиях тяжкой нашей жизни и не нужны никакие институты, которые в силу тех же сегодняшних жизненных обстоятельств или не могут решить насущные проблемы старения, или нацелены так далеко в будущее, что его с нашего бугра даже и не видно.

А. КОРШУНОВ.

КОРОТКО

«Мир — планете Земля!». Под таким девизом прошел в Глазове IX традиционный пробег, в котором приняло участие свыше 500 бегунов из 15 городов России.

Быстрее всех дистанцию 8 километров пробежал мастер спорта СССР из Ижевска Николай Константинов — 28.17. Он стал обладателем главного приза пробега — спортивного велосипеда.

Ж. АХТАРИЕВ.

ГЛАЗОВ.

* * *

Состоялся традиционный массовый осенний пробег по маршруту Донецк — Харцызск. На 30-километровой дистанции победителем стал Николай [illegible], доцент кафедры физической подготовки Севастопольского морского [illegible] 1937. Спонсор пробега [illegible] ство «Донецкая экология» [illegible] чило ему денежный приз — 1000 рублей.

Д. ИЛЬЕНКО.

ДОНЕЦК

* * *

Между [illegible] дами Ногинска [illegible] прошел 13-километровый [illegible] атлетический пробег, [illegible] торами и участниками [illegible] го стали 125 студентов и преподавателей электростальского [illegible] МИСиС.

Победил тренер из Ногинска Андрей Прохоров — 42.35.

Н. ГУРЕЕВ.

ЭЛЕКТРОСТАЛЬ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Берегите свое

Как уберечься от болезней, отодвинуть старость, сделать жизнь радостной и полноценной — эти вопросы в той или иной мере беспокоят каждого. А вот Юрий Антонович Рахимкулов, похоже, их решил.

Крепкий, стремительный, неутомимый Антоныч, без сомнения, самая яркая личность в подмосковном поселке Костино.

В перерывах между теннисными сетами Антоныч был рад поделиться со мной тем, что знал.

«Главное — это найти и понять себя»,— говорил он. Деться от его простой, очевидной логики было просто некуда.

«Человек рожден, чтобы жить, и природа способствует ему,— увлеченно говорил мой собеседник.— Используя по назначению собственные природные возможности ума и тела, можно самостоятельно, без помощи врачей, решить целую кучу проблем, связанных со здоровьем, питанием и состоянием духа. Главное — не наступать на свое «Я», а, значит, не идти против природы.

Рискую показаться неоригинальным, но все же обращусь к примеру западных стран,— убеждал Антоныч.— Там растолстевших, расплывшихся людей значительно меньше, чем в нашем окружении, хотя возможностей поесть хоть отбавляй. И вряд ли вопрос упирается в нехватку денег на обеды. Просто люди научились выбирать пищу. У них другие возможности? Согласен, но только отчасти. Большую часть пищи человек потребляет, находясь на работе, а значит, в общепите. Ну а общепит во всех странах имеет много общих черт. Уверен, даже на наших скудных столовских стойках можно найти то, что подойдет для вашего организма. Ну а недобранное в дневное время можно при желании вместить вечером за счет собственной кухни».

«Я — противник всяких голодовок,— категорически заявил как-то Антоныч.— Считаю, что питаться нужно избирательно. Ешьте, что захочется, но, главное, соблюдайте разумную меру. Организм требует и может взять столько, сколько нужно для его нормальной жизнедеятельно-

[illegible] — жиров, углеводов, а та[illegible] же строительных белков [illegible] регуляторов — минеральных [illegible] солей и витаминов. Эти три [illegible] компонента обязательно дол[illegible] жны присутствовать в каждо[illegible] дневном рационе. И не нужно [illegible] гоняться за диетами — же[illegible] лудок будет разумно реаги[illegible] ровать на все сам.

Если вы флегматик — не [illegible] стесняйтесь пользоваться со[illegible] лью. Соль ускоряет «сго[illegible] рание» пищи, повышает ее [illegible] реактивность. От ее наличия, [illegible] кстати, зависит и деятель[illegible] ность нервной системы. Ну а [illegible] тем, кто активен, не следует [illegible] пересаливать яичницу и суп[illegible]. Чтобы «сбавить обороты» ор[illegible] ганизма, полезны молодая [illegible] капустка, курага, содержа[illegible] щая необходимый для «тор[illegible] можения» калий. Меняйте [illegible] пищу также в зависимости от [illegible] времени года и местожитель[illegible] ства. Когда холодно, рацион [illegible] должен быть калорийным [illegible] пряным, «сгорающим» мед[illegible] ленно.

[illegible] Где бы вы ни жили, чем [illegible] бы ни занимались, никогда не [illegible] забывайте, что свежие овощи [illegible] и фрукты — основа. При[illegible] этом [illegible] не значит, что не [illegible] обойтись без душистых

АЙ ДА СТАРТ!

«Асель» в волнах Иссык-Куля

[illegible] берега оставалось около [illegible] километров, когда с кате[illegible] прыгнула в холодную воду [illegible] Иссык-Куля Лиля Черкасова. Это был ее пятый за 18 часов [illegible]. Спустя полчаса она [illegible] ...ыплыла под восторженные [illegible] ...ветствия оживавших [illegible] ...ерега зрителей, при[illegible] ...ехавших в середине санатория [illegible] ...ей Иссык-Куль». Так за[illegible] ...ончилась 70-километро[illegible] ...ая эстафета поселка Тамга [illegible] ...ородка Чолпон-Ата. Судьи [illegible] ...ревалевский из Москвы и [illegible] ...Иванищий из Красноярска [illegible] ...ли, на какое [illegible] ...ли участники.— 18 часов 36 минут. Для сравнения: команда Всесоюзной ассоциации марафонского зимнего плавания в составе 38 человек проплыла эту же дистанцию за 25 часов.

Заплыв проходил при температуре воды от 8 до 11 градусов и волнении на середине озера до трех баллов. Стартовали пловцы на южном берегу Иссык-Куля в 16 часов, а финишировали в середине следующего дня. Их сопровождали прогулочный теплоход «Москва» и два военных катера.

В эстафете участвовал 43-летний Ахмед Анарбаев из Бишкека — серебряный призер чемпионата Европы и двукратный обладатель Кубка континента. Он, кстати, уже плавал на Иссык-Куле, Байкале, в Беринговом проливе.

Иссык-Куль вместе с ним переплывали алматинцы мастер спорта международного класса Ренат Дауранов и мастер спорта Владимир Гельман, красноярец Юрий Лопатин, четыре раза проплывший в холодной воде от Дивногорска до Красноярска, [illegible] Бишкека Лиля Черкасова, Сергей Кислицин, [illegible] Тарченко, Олег Ходжинский [illegible] не смогли [illegible] заветную мечту, [illegible] не помог президент [illegible] «Асель» Сагынбек Кадырбеев. [illegible] его фи[illegible] нансовой поддержке команда «Асель» смогла провести на Иссык-Куле двухнедельный тренировочный сбор, арендовать [illegible] пригласить арбитров.

...По окончании заплыва С. Кадырбеев обещал пловцам команды «Асель» организовать подводную эстафету в новогоднюю или рождественскую ночь по Москве-реке. Не плохая идея.

Т. СОКОЛОВА,
кандидат медицинских наук, научный сотрудник ЦНИИ «Спорт».

КАЛЕЙДОСКОП

В СПАРТЕ БОРОЛИСЬ НАГИШОМ

В Древней Спарте ма[illegible] ...ики и девочки [illegible] ...ет учились читать, [illegible] ...ать, говорить кратко и [illegible] ...о играть на музыкаль[illegible] ...ых [illegible] ...ументах, [illegible] ...ый день [illegible] ...обязательные физические [illegible] ...ражнения.

Спартанцы [illegible] ...ались друг с [illegible] ...ом — мужчины [illegible] ...ом, [illegible] ...ом [illegible] ...ом [illegible] ...ом

БОКС. ЧЕМПИОНАТ МИРА

Наш специальный корреспондент Валерий КУДРЯВЦЕВ передает из

ДРАЛАСЬ И УСТАЛА ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ РАТЬ!

Мы расстались с нашими героями в тот момент, когда 48 плечистых парней с прическами «Ну, мне уже страшно» приступили к распределению ролей в заключительных актах шестого мирового первенства по боксу, и главная трудность заключалась в том, что никто не хотел напиваться на бессловесную роль тупоголовой груши для ударов.

А сейчас, когда мы снова встретимся с ними, половина из тех 48 упаковывает чемоданы, а другая половина начищает мундиры в ожидании производства в капитаны гладиаторской гвардии.

Вот так улыбался наш Александр ЛЕБЗЯК, давая понять рефери, что судьбу полуфинального матча с кубинцем Рамоном Г[illegible] он держит в своих руках. [illegible] после финала Саша будет таким же веселым. Увы, не вышло... И [illegible]

Надо отметить, что на ринге прощания с отбывающими проходят совершенно не так, как аналогичные сцены на вокзальных перронах. Объятия, правда, присутствуют, но определенно не вокзального типа. Мокрые тела перестают слушать команды людей, которым они принадлежат, и слипаются друг с другом так тесно, что между ними не остается места ни для какого чувства. К тому же [illegible] на фоне [illegible] прикладывается, а [illegible] мощального поцелуя [illegible] смачный плевок, [illegible] влепили в судью, забракевшего алжирца Солтани в [illegible] с болгарином Киркоров.

[illegible] такие небожеские творения [illegible] когда черное [illegible] бокса.

Рудольф был интересен тем, что это он отвисел три раунда на румыне Нисторе и вот таким странным образом выжал право встретиться с Григоряном. Тот же наоборот. Победил самого чемпиона мира кубинца Гонсалеса и был самым реальным кандидатом в чемпионы. Но в последнем бою Рудольф наступал и наступал, и Григоряну нужны были крапкие прянун, [illegible] понятный порыв. А он лишь отразился от Рудольфа, отражая, как зеркало, его атаки. Но зеркало не имеет самостоятельного значения, что и было здесь доказано самым обидным образом. У Рудольфа не было ничего, кроме упорства, но уже одно это сделало его чемпионом мира. Счет у них 19:14, «бронза» у австралийца Роузелла и рум[illegible]

вечер у меня было ощущение, что в двух пушках подмочили порох. Они потому и не прогремели, а лишь шикнули без вреда, что вовсе совершенно не ценится.

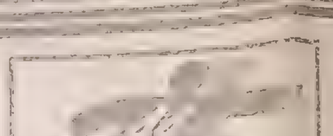
91 кг. На этом бое закончилась в пятницу финальная серия для шести категорий. Кубинец Феликс Савон и голландец Арнольд Ван дер Лийде. Лошадка голландца едва ли могла прийти первой, даже если бы он истерзал ее шпорами. Настолько велик чемпион мира Савон даже в сравнении с трехкратным чемпионом Европы. Но никто не бросит камня в огород Ван дер Лийде. Он так был хорош в своем [illegible] упорстве выстоять против мастера, что если из чужой жизни и можно извлекать уроки, то один тут совершенно очевиден — человека нельзя унизить, если он сам не способствует этому. «Бронза» у корейца Ча Ба Суна и новозеландца Туа.

...Я был бы не прав, если бы, передавая репортажи из Южного полушария, не [illegible] этого и редкого обстоятельства.

Здесь все наоборот. Уже вовсю бушует лето. На океане купаются, и черные плавники акул рассекают зеленые волны. Сидней в фиолетовом цвету деревьев, названия которых я не знаю.

Мини-юбки в почете и [illegible] ротки, как [illegible] а по-нашему, июньские ночи. Однако носят и балахоно-

Собе[illegible] Сп[illegible]



НЫЧЕ «ВЫМПЕЛ» НЕ ПОРВЕШЬ

СКА (Екатеринбург) — «Вымпел» (Калининград [illegible]). Средняя [illegible]. 1600 зрителей.

— После первой [illegible] армейцев на «Строите[illegible]

[illegible] ральске соб[illegible] много [illegible] ло в [illegible]

[illegible] встрече присутствовали 1200, а не 120 человек, как ошибочно указал «Советский спорт». Так что прошу внести уточнение.

А теперь вкратце об игре. Армейцы вышли с настроением «порзать» команду, вернувшуюся после длительного перерыва в компанию сильнейших. Но из этой затеи ничего [illegible] явно успокоился после того, как на 23-й минуте [illegible] стал 3:1 в его [illegible] Калининградцы тут [illegible] ли острой контратаки, и лидер «Вымпела» [illegible] Викторович сводит [illegible] до минимума.

Играя от обороны, [illegible] защитников СКА, [illegible] вали о своих [illegible]

1700

Подведены предва[illegible] ски на 1992 год. С [illegible] дости мы спешим с[illegible] лям, что вашими [illegible] спорт» поддержал [illegible] стал пятым по ко[illegible] среди ежедневных [illegible]

1.690.700 подписч[illegible] шу газету. Больше [illegible] «Комсомольская пр[illegible] и «Известия». Спас[illegible] свою очередь, будет[illegible] можное, чтобы оп[illegible] самые свежие и с[illegible]

Будем продолжа[illegible] на что. Как, напр[illegible] монгольских чита[illegible] формацию ТАСС [illegible] Монголии только [illegible] на будущий год [illegible] Этот анонимный [illegible] доллара 60 цент[illegible] тать «Советский [illegible] желаем!

«Днепр» (Днепроп[illegible] (1:0). Харьков. Ста[illegible] лист». 22 ноябр[illegible] 7 градусов. 2400 з[illegible] Судья А. Бод[illegible] гопуло, В. Батра[illegible] сина).

«Металлист»: [illegible] колов, Пеш. Ничи[illegible]

[illegible] ров, Сини[illegible] ико, Ничен[illegible] 70).

[illegible] жевар. 46). Гор[illegible] [illegible]ров, Москвич[illegible] рон

Голы: Адкоев[illegible] (66). Шулятицки[illegible] Предупрежден[illegible] Кондахров, Ши[illegible] ков.

Чихи[illegible]

П[illegible]

[illegible] Пахтакор [illegible] ЦСКА. 1 [illegible] Спартак - [illegible] Жемч. 6 [illegible]

...ся. Гонг, ...ерестают слу... ..., которым ...ся, и сливаются ...руг с другом так тесно, что ... остается места ... чувства. К тому ...

...ил победителя по очкам, а ...ы видели явный нокаут, ...которым впереди в судью, за...судившего аллюра Сопати и ...судившего Киркорэбока с болгарином Киркоровым.

Вот такие небожеские творились дела, когда черное крыло поражения все же накрыло в полуфиналах половину яростных гренадеров бокса.

Капитаны остались одни. И с пятницы пошел отсчет последних девяти минут их испытаний. Шестеро получат свои эполеты к концу репортажа, еще шестеро — к концу страшной субботы.

Гонг!

48 кг. Будто ничего и не изменилось спустя два года после московского первенства мира. Все та же пара из 1989 года — американец Эрик Гриффин и кубинец Рогелио Марсело. Они идут друг за другом уже два года, не меняясь местами, что, естественно, настраивало кубинца попробовать сместить Гриффина. Он висел на нем весь бой, молотя безоглядно и куда попало. Но американец от этого нисколько не устал и бил точнее (36 : 18). Вот что значит быть своим в тренировочном лагере американских профессионалов, куда Гриффин часто наезжает! Теперь он уже двукратный чемпион мира, как и Марсело, дважды вице-чемпион. Бронзовые медали у болгарина Петрова и пуэрториканца Дьеппа.

54 кг. Болгарин Серафим Тодоров и кубинец Энрике Каррион. Оба высокие и потому не стремящиеся в ближний бой. Тодоров водил Карриона на поводке и длину его устанавливал сам. Тот шел точно по следам, которые ему оставлял болгарин. Скорее всего Тодоров действительно плох в ближнем бою, но он и не стремился к нему. Он раскачивался в двух метрах от Карриона, как маятник, а скорее, горячие глаза кубинца видели лодку в беснующемся море, которая непонятно, куда и ...ет право встретиться с Григорьяном. Тот ...берет. Победил самого ... чемпиона мира кубинца Гонсалеса и был самым реальным кандидатом в чемпионы. Но в последнем бою Рудольф наступал и наступал, и Григорьяну нужен был к... ...мые, чтобы оборвать этот ...понятный порыв. А он лишь ...скался от Рудольфа, отражая, как зеркало, его атаки. Но зеркало не имеет самостоятельного значения, что и было здесь доказано самым обидным образом. У Рудольфа не было ничего, кроме упорства, но уже одно это сделало его чемпионом мира. Счет у них 19:14, «бронза» у австралийца Джастина Роузелла и румына Василя Нистора.

67 кг. Андреас Отто (Германия) и Хуан Эрнандес. Немец — второй призер мирового чемпионата 1989 года. Кубинец победитель Кубка мира того же года. Отто был похож на Рудольфа, но Эрнандес не был ко доставали голову Отто. Худой и левша, он не желал ближнего боя, но справлялся и там. Его левая складывалась как на шарнире и, распрямляясь, била наповал. Счет 22:12. «Бронза» у бывшего чемпиона мира румына Франциска Вэстага и австралийца Стефана Скриггенса.

75 кг. Итальянец Томмазо Руссо и Александр Лебзяк. Руссо мог бы делать талию в любом месте. Внешне это был довольно крепко сбитый шкаф с полураскрытыми дверцами. И если Лебзяк цеплял одну из них, то поднимался шум, словно в шкафу было полно посуды. И вдруг этот толстячок понял, что ему бояться-то некого. Быстрого встречного у Лебзяка для него не нашлось, и Руссо вдруг ощутил себя красавцем, который может позволить себе что угодно и не нарвется на отказ. Лебзяк же так долго возился вокруг него, что, кажется, в конечном счете позабыл, для чего он все это делал. Счет 22:17, Руссо чемпион, а бронзовые медали у кубинца Рамона Гарбея и канадца Криса Джонсона.

Наши проиграли оба боя из тех двух, которые в этот день им достались. Осада в Сиднее двух чемпионских званий и боксерами, и тренерами была проведена неплохая. Но в этот ...влекать уроки, совершенно очевиден — человека нельзя унизить, если он сам не способствует этому. «Бронза» у корейца Ча Ба Суна и новозеландца Туа.

...Я был бы не прав, если бы ...ключая репортажи из Юж... ...ворил, не сказал бы отдельно этого удивительного и редкого обстоятельства.

Здесь все наоборот. Уже вовсю бушует лето. На океане купаются, и черные плавники акул рассекают зеленые валы. Сидней в фиолетовом цвете деревьев, названия которых я не знаю.

Мини-юбки в почете и ... ротки, как здешние ... а по-нашему, по-... ...ни. Однако носят и ба... ны, по мне безжизнен... ... австралийские пустыни.

Машины ездят не как у нас, и, переходя улицу, надо сначала смотреть направо, а уж потом налево.

Стихи Блока никак к Австралии не подходят. Он писал: «За окнами вьюга, вьюга, вьюга, за окнами видно, что ветер не с юга». Это не про Австралию. Здесь северный ветер приносит жару с недалекого экватора и с тропика, который пересекает этот континент, а южный как раз дышит пургой и айсбергами Антарктиды.

При девяти часах разницы здешний день — это наша ночь. Когда у нас бьет полночь, в Австралии уже все на работе.

А самое удивительное и странное — что австралийцы под нами, хотя вверх ногами и держатся на глобусе исключительно благодаря земному притяжению.

СИДНЕЙ, 22 ноября.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Чемпионат мира. Сидней. 22 ноября.

48 кг. 1. Э. Гриффин (США); 2. Р. Марсело (Куба); 3. Д. Петров и Н. Дьеппа (Пуэрто-Рико).

54 кг. 1. С. Тодоров (Болгария); 2. Э. Каррион (Куба); 3. В. Антонов (СССР) и Сик Ли Хван (КНДР).

60 кг. 1. [illegible] (Германия); 2. [illegible] (СССР); 3. [illegible] и [illegible]

67 кг. 1. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

...), Хомуха ... Колоколов, ... «Спартак», Курилович.

...ковчане не успокоились и продолжали контролировать ход встречи. Удачными оказались обе замены, произведенные главным тренером «Металлиста» Леонидом Ивановым. Старожил «Металлиста» точно пробил в дальний угол — 1:0.

После перерыва харь

Советский спорт

23 ноября 1991 г. СУББОТА

№ 226 (13345) Цена 25 коп. (По подписке — 10 коп.)

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

СССР
ЧЕМПИОНАТ

НЫНЧЕ «ВЫМПЕЛ» НЕ ПОРВЕШЬ

СКА (Екатеринбург) — «Вымпел» (Калининград). 4:5 (3:3, 1:0, 0:2). Среднеуральск. 22 ноября. 1600 зрителей.

Голевые моменты: 1:0 — 5 мин. ... 1:1 — 17 мин. ... 2:1 — 19 мин. ... 2:2 — 20 мин. ... 3:2 — 23 мин. ... 3:3 — 30 мин. ... 4:3 — 39 мин. ... 4:4 — 40 мин. ... 4:5 — 59 мин.

Голы: СКА — Жаров (Хусаинов, 6), Хусаинов (Гутерский, 25), Гутерский (Хусаинов, 39), Бадыгин (Жаров, 45), Жаров (Бадыгин, 59).

— После первой игры победы армейцев над ... наивных «Строителей» ... поддержать земляков ... седием с Екатеринбурга. ... Среднеуральске собрало ... вольно много зрителей, ... рассказал по телефону судья республиканской категории по хоккею с мячом и директор городского стадиона Сергей Мисюков.— Да и на предыдущей встрече присутствовали 1200, а не 120 человек, как ошибочно указал «Советский спорт». Так что нужно внести уточнение.

А теперь вкратце об игре. Армейцы вышли с настроением «порвать» команду, вернувшуюся после длительного перерыва в компании сильнейших. Но из этой ... явно успокоился после того, как на 23-й минуте счет стал 3:1 в его пользу. Калининградцы тут же ответили острой контратакой, и ... «Вымпела» Владимир ... сократил разрыв ... минимума.

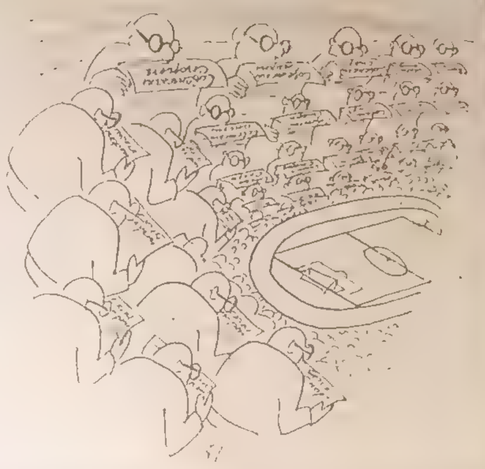
Играя от обороны, гости ... хозяев, ... защитников СКА, которые ... игрой просто-напросто забы... о своих прямых обязан...: помогать в охране ...

1700000 — И МЫ В ПЯТЕРКЕ!

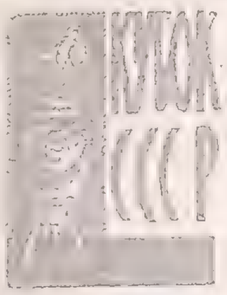
Подведены предварительные итоги подписки на 1992 год. С чувством законной гордости мы спешим сообщить нашим читателям, что вашими молитвами «Советский спорт» поддержал свою высокую марку и стал пятым по количеству копий в стране среди ежедневных газет.

1.690.700 подписчиков будут получать нашу газету. Больше набрали только «Труд», «Комсомольская правда», «Сельская жизнь» и «Известия». Спасибо всем большое. Мы, в свою очередь, будем и впредь делать все возможное, чтобы оперативно доставлять вам самые свежие и сенсационные новости.

Будем продолжать дружить, несмотря ни на что. Как, например, с одним из наших московских читателей. Мы получили информацию ТАСС о том, что в Республике Монголия только один человек подписался на будущий год на советскую периодику. Наш аккуратный подписчик выложил 134 рубля 60 центов, чтобы круглый год читать «Советский спорт». Чего и вам всем желаем!



Кто на свадьбу, кто на именины



«Металлист» (Харьков) — «Днепр» (Днепропетровск). 3:0 (1:0). Харьков. Стадион «Металлист». 22 ноября. Пасмурно. 7 градусов. 2400 зрителей.

Судьи А. Будогосский, Ю. Вергопуло, В. Батраков (все — Москва).

«Металлист»: Помазун, Колоколов, Пец, Пащенцев, Кастерин, Яблоневский (Хомуха, 35), Кондауров, Синицын, Аджоев, Скаченко, Ниченко (Шулятицкий, 70).

«Днепр»: Городов, Куриленко, Сидельников, Юдин, Козарь (Беженар, 46), Горилый, Полунин, Захаров, Москвин, Лебедь, Петров.

Голы: Аджоев (43), Хомуха (60), Шулятицкий (89).

Предупреждены: Колоколов, Пец, Пащенцев, Кастерин, Яблоневский, Кондауров, Синицын, Аджоев, Скаченко, Ниченко, Шулятицкий, Городов, Куриленко, Сидельников, Юдин, Козарь, Горилый, Полунин, Захаров, Москвин, Лебедь, Петров.

Футболисты «Металлиста», покинувшие высшую лигу, на финише сезона подсластили горькую пилюлю, убедительно переиграв днепропетровцев. Преимущество хозяев было неоспоримым на протяжении всего матча, тем не менее счет они открыли лишь на исходе первого тайма. В этой ситуации неподалеку от чужой штрафной хорошо сыграл Скаченко. Он с высоким прыжке перехватил мяч и сбросил его головой под удар набегавшему Аджоеву. Старожил «Металлиста» точно пробил в дальний угол — 1:0.

После перерыва харьковчане не успокоились и продолжали контролировать ход встречи. Удачными оказались обе замены тренером «Металлиста» Леонидом Ткаченко: вышедшие на поле Хомуха и Шулятицкий реализовали превосходство своей команды отличными ударами. Сначала Хомуха, обыграв на правом фланге двух соперников, метров с 25 направил мяч в верхний угол, а незадолго до финального свистка Шулятицкий удачно завершил комбинацию, начатую на левом фланге Скаченко и продолженную Хомухой на противоположной стороне поля — 3:0!

После матча футболисты «Металлиста» поспешили на свадьбу своего друга Призетко. Кстати, в этот вечер принимал поздравления и главный тренер Л. Ткаченко, у которого родился сын.

Г. ИВАНОВ.

Чихнул на Кубок Пятницкий

«Пахтакор» (Ташкент) — ЦСКА. 1:1 (0:1). Центральный стадион «Пахтакор». 22 ноября. Ясно. 6 градусов. 7000 зрителей.

Судья А. Хохряков (Йошкар-Ола) — 9,0.

«Пахтакор»: Пономаренков, Уразов (Максудов, 32), Магометов, Касымов, Денисов, Шарипов, Кондаренко, Алиев (Маруфалиев, 63), Синелобов, Шкырин, Хамраев.

ЦСКА: Харин, Гришин (Файзулин, 56), Бессонов, Иванов, Горлуков, Колесников, Минько, Кулков, Сергеев (Гущин, 78), Кузнецов, Кечинов.

Голы: Синелобов (42), Кечинов (51).

Предупреждены: Уразов, Магометов, Денисов, Шарипов, Кондаренко, Синелобов, Шкырин, Хамраев, Харин, Гришин, Бессонов, Иванов, Горлуков, Колесников, Минько, Кулков, Сергеев, Кечинов.

Удаление: Гущин.

Нынешнего чемпионата. И почти все назвали Пятницкого. Что ж, может, у коллег и сказалось пристрастие к «Пахтакору», но то, что у ташкентских футболистов вся игра построена через Андрея, несомненно. Это еще раз наглядно доказала встреча с ЦСКА. Стоило Пятницкому заболеть и не выйти на поле, как у пахтакорцев все нарушилось. Был вчистую проигран спор за середину поля, остался практически бомбардир — главный тренер П. Садырин. Тем не менее гости, сделав в основном упор на контратаки, смотрелись лучше. А помогали им своей небрежной игрой защитники «Пахтакора», часто оставлявшие без присмотра армейских нападающих. Так, некому было помешать Бавыкину, когда он вышел на ударную позицию и спокойно, словно на разминке, пробил по воротам.

«Пахтакор» показал характер лишь в последние десять минут встречи. Оказалось, что хозяева поля могут строить атаки не только с помощью навесных передач, которые без труда перехватывал Харин. Стоило Максудову сыграть нестандартно, и вратарь армейцев дал себя обмануть. Харин бросился в один угол во-

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

ХОККЕЙ

Чемпионат хоккеистов Воскресенск ... Динамо ... 6:2, 2:0, 3:1 ... У динамовцев ... Хайдаров.

(О других хоккейных событиях — на 3-й странице).

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

МАДРИД. Женская сборная **СССР** проиграла команде **КНР — 0:3 — в очередном матче розыгрыша Кубка мира по настольному теннису, который проходит в Барселоне. Елена Тимина уступила Цао Цзюнь — 19:21, 11:21, Галина Мегьник — Цао Хун — 13:21, 9:21, Ирина Палина — Дэн Япин — 13:21, 10:21.**

В другом матче в группе «А» спортсмены Швеции победили испанок — 3:0.

В итоге наша сборная с двумя очками заняла третье место и не попала в число четвертьфиналисток. А борьбу в группы «А» продолжат команды КНР и Швеции, набравшие соответственно 6 и 4 очка.

ВОЛЕЙБОЛ

ТОКИО. С победы над командой Туниса — 3:0 (15:4, 15:7, 15:5) начала свое выступление в розыгрыше Кубка мира мужская сборная СССР по волейболу. В другом матче в группе «А» (игры проходят в Осаке) американцы выиграли у спортсменов Чили — 3:0 (15:6, 15:5, 15:2).

В группе «В», участники которой соревнуются в городе Гифу, сборная Германии победила команду Ирана — 3:0 (15:4, 15:11, 15:6), кубинцы взяли верх над алжирцами — 3:0 (15:2, 15:1, 15:8).

ШАХМАТЫ

БЕЛГРАД. Борис Гельфанд, победив в пятом туре Александра Белявского, сохранил единоличное лидерство на проходящем здесь международном шахматном турнире, организованном фирмой «Инвестбанк». Теперь в его активе 4,5 очка, и он на 1,5 очка опережает идущих следом Джона Нанна (Великобритания).

ШАШКИ

ТАЛЛИНН. Вничью на 50-м ходу завершилась здесь в малом зале Главпочтамта первая партия матча за звание чемпиона мира по международным шашкам между чемпионом мира Алексеем Чижовым и претендентом Гунтисом Валкерисом.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол. Чемпионат страны. ... (Ростов-на-Дону) — «Динамо» ...

ТЕННИС

НЬЮ-ЙОРК. Четвертьфинальная встреча на престижном турнире теннисисток «Вирджиния слимс» закончилась для немецкой «звезды» Штеффи Граф поражением, которое она потерпела от чехословацкой спортсменки Яны Новотной — 3:6, 6:2, 1:6. А вот неутомимая 35-летняя американская теннисистка Мартина Навратилова продолжает серию побед, обыграв испанку Аранту Санчес — 1:6, 6:4, 6:2, и вышла в полуфинал турнира.

ТАЭКВОНДО

АРХАНГЕЛЬСК. Здесь прошел чемпионат России по таэквондо (версия ИТФ), в котором участвовали сборы 12 краев и областей. В личных ... победили ... (54 кг) и В. Бобков ... (65 кг) из ... Ниже — ... (51 кг) из ... Дон», В. Назаров ... (70 кг) из ... Дмитрова ... (свыше 70 кг) из ... Свердловской.

АЛЬБЕРВИЛЬ-92. «СОВЕТСКИЙ СПОРТ» НА ОЛИМ

Советский спорт

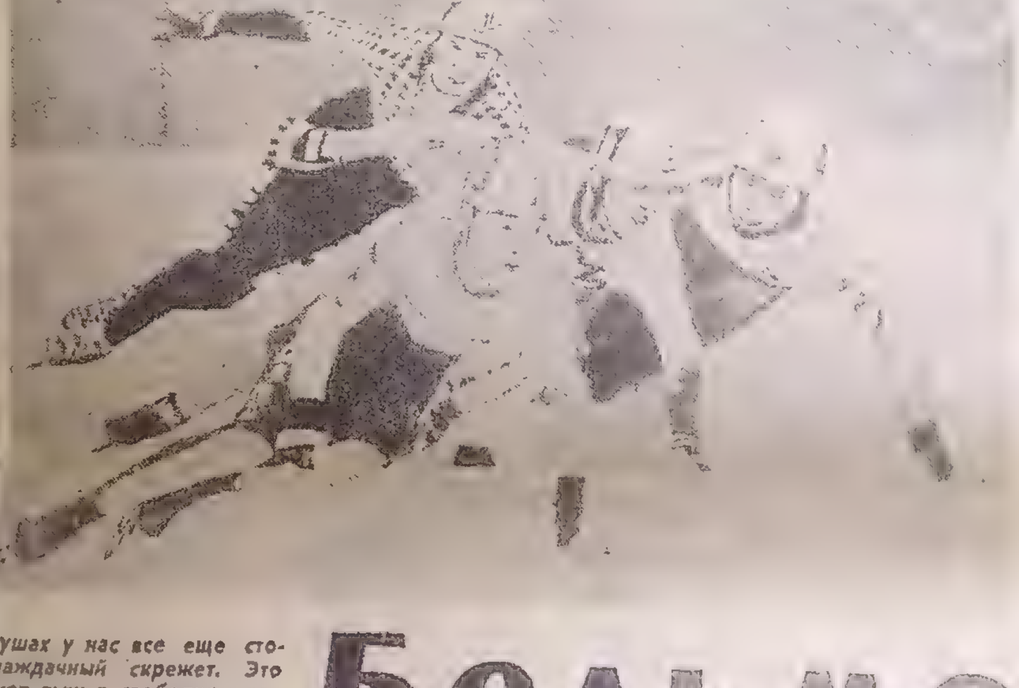
ГАЗЕТ

ALBERTVILLE 92

ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО

А теперь они знаменитости первой величины. У них берут интервью, записывают все подробности их жизни. Олимпиада знакомит нас с теми атлетами, которые были чуть в тени, чуть в отдалении от шумных рекламных проспектов. Да, невысокий крепышок Ки Хун Ким из Южной Кореи был чемпионом мира в шорт-треке, но мог только однажды промелькнуть в скупых строчках информации. И Женя Редькин выиграл однажды гонку на юниорском первенстве мира. А вот в Альбервиле вихрь удачи вознес их на Олимп, к элите сильных олимпийского мира всего. Нынче вы знаете их не только в лицо — они чемпионы Игр! Ки Хун Ким рвется вперед. А Евгений Редькин мечтает о сибирских пельменях. Вы различили их на фото?

Телефото ИТАР—ТАСС.



ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

20 февраля

Шорт-трек. Женщины. Эстафета. 3000 м

1. Канада
2. США
3. СНГ

Мужчины. 1000 м

1. Ки Хун Ким (Южная Корея)
2. Фредерик Блэкбурн (Канада)
3. Юн Же Ли (Южная Корея)

21 февраля

Разыграно 2 комплекта медалей

Лыжные гонки. Женщины. 30 км

1. Стефания Бельмондо (Италия)
2. Любовь Егорова (СНГ)
3. Елена Вальбе (СНГ)

Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа

Соревнования завершились поздно вечером.

В ПРОГРАММЕ ИГР:

22 февраля

Лыжные гонки (мужчины). 50 км.

Горные лыжи (мужчины). Слалом.

Горные лыжи. Скоростной спуск на 1 км с ходу (показательные выступления).

Бобслей. Экипажи четверок.

Фигурное катание (показательные выступления)

Шорт-трек (женщины). 500 м.

Шорт-трек (мужчины). Эстафета 5000 м.

Хоккей. Матч за 3-е место.

Керлинг (мужчины и женщины). Показательные выступления.

23 февраля

Хоккей. Матч за 1-е место.

Церемония закрытия Игр.

Бельмондо не признает дублеров

В ушах у нас все еще стоит наждачный скрежет. Это скрежет лыж в свободном ходе. Наждачный скрежет в ушах — это все, что в конце концов остается от гонки, которая закончилась и стала очередной страничкой в истории. Стефания Бельмондо — хрупкая итальянка — празднует заслуженную победу в последний день женской прог[рам]мы [лыжных] гонок. После [Ан]нонеса, который в [1]968 году в Гренобле выиграл [гон]ку на Олимпийских [игр]ах стала второй среди

Да спорт рода дерзкого. В конце концов в погоне за рекордами и в погоне за медалями в мировом олимпийском движении забыли о ребятах — не таких уж плохих ребятах, с которыми можно [...] Ведь [...] обязан [...]

«СПОРТ» НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Советский спорт

22 февраля 1992 г. СУББОТА

№ 37 (13408)

Цена договорная

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

20 февраля

Шорт-трек. Женщины. Эстафета. 3000 м

1. Канада
2. США
3. СНГ

Мужчины. 1000 м

1. Ки Хун Ким (Южная Корея)
2. Фредерик Блэкбурн (Канада)
3. Юн Хон[illegible] (Южная Корея)

21 февраля

Разыграно 2 комплекта медалей

Лыжные гонки. Женщины. 30 км

1. Стефания Бельмондо (Италия)
2. Любовь Егорова (СНГ)
3. Елена Вальбе (СНГ)

Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа

Соревнования завершились поздно вечером.

ПРОГРАММЕ ИГР:

[illegible]ки (мужчины). 50 км
[illegible]ки (мужчины). Спринт
[illegible]ки. Скоростной спуск. 1 км с ходу (показательные выступления)
[illegible]ринт)
[illegible]ринт четверок
[illegible]катание (показательные выступления)
[illegible] (женщины). 500 м
[illegible] (мужчины). Эстафета 4×10 км.
[illegible] мест.
[illegible]ки. Гигантский слалом (показательные выступления).

[illegible] спорт пока держится. В [illegible] конца 8 золотых и вто[illegible] позиция в мировой олим[illegible] таблице, о рангах — не [illegible] спорт результат, с

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

Смелому и ракетка в руки

В Москве в Универсальном спортивном зале «Дружба» продолжается теннисный турнир «Кубок России — Инкомбанк».

«Справа от судейской вышки Никита Михалков и Юрий Николаев, слева — Лариса Савченко и Шамиль Тарпищев»,— объявляет судья-информатор. Нет, это не первоапрельская шутка, не газетная утка, а сущая правда. С одной лишь поправкой, матч этот еще только состоится 27 февраля. Представляете: звезды кино, эстрады, тенниса играют друг с другом. Кто победит! Не спешите с прогнозами, они в спорте дело неблагодарное. Лучше приходите посмотреть, тем более что затем на площадку выйдет еще одна звезда — Андрей Черкасов и сыграет с победителем турнира. Вот так завершится «Кубок России — Инкомбанк».

Но зрители, пришедшие на турнир, смогут не только лицезреть звезд, но и сами поучаствовать в соревнованиях. Для них, начиная с воскресенья, будут проводиться конкурсы на выполнение различных теннисных упражнений. Любой желающий сможет рискнуть испытать себя.

А на турнире в пятницу закончились игры 1/16 финала. Пока никого непредвиденного не произошло. У женщин Т. Бейко (Украина) победила О. Власову (Россия) —0 : 6, 7 : 6 6 : 2, а Х. Холтер (Эстония) выиграла у Т. Цыганий (Украина) —6 : 1, 6 : 1. У мужчин А. Шиладзян (Армения) обыграл Р. Асатурова (Украина) —6 : 3, 7 : 6, Е. Кремнев (Украина) — А. Лузгина (Эстония) —6 : 2, 3 : 6, 6 : 3, А. Самец (Беларусь) — Ю. Горбана (Молдова) — 7:6, 6:4, А. Швец (Беларусь) — Р. Мурашко (Литва) —6 : 0, 3 : 6, 6 : 3.

Е. РЕРИХ.

ПЕРВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТУРНИР «КУБОК РОССИИ — ИНКОМБАНК»

Начало: 22 и 23 февраля в 11.00, 24 февраля в 13.00, 25 февраля в 15.00 — полуфинал, 26 февраля в 16.30 — финал.

Конек мой — шарм

Выдающаяся легкоатлетка, обладательница трех золотых медалей сеульской Олимпиады в спринтерском беге и эстафете американка Флоренс Гриффит-Джойнер планирует участвовать в Олимпиаде 1996 года на марафонских дистанциях. Очаровательная темнокожая спортсменка, решившая уйти из большого спорта, в настоящее время усиленно тренируется и рассчитывает еще раз подтвердить репутацию самой быстрой и выносливой женщины мире.

СРОЧНО В НОМЕР:

Сборная СНГ победила американцев — 5:2 (2:1, 0:1, 3:0) и вышла в финал, где ее соперником станет победитель встречи Канада — ЧСФР.

Сборная Норвегии по хоккею в матче за 9—12-е места обыграла команду Швейцарии со счетом 5 : 2 (2 : 0, 0 : 1, 3 : 1), заняв тем самым 9-е место.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

ПЛАВАНИЕ

ОТТАВА. 24-летний Марк Тьюксбери, выступая на зимнем чемпионате Канады, дважды превышал мировой рекорд в плавании на спине на 100 метров. В предварительном заплыве он финишировал с результатом 52,56, а в финале преодолел дистанцию за 52,52 секунды. Тьюксбери улучшил принадлежавшее ему же высшее достижение (52,58), установленное 30 марта прошлого года на этапе Кубка мира, проходившем в Шеффильде.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Чемпионат СНГ. «Динамо» (Москва) — «Локомотив» (Иркутск) —3:3 (1:1).

«Зоркий» (Красногорск) — «Саяны» (Абакан) — 13 : 4 (8 : 3), «Оранта голд Старт» (Нижний Новгород) — «Енисей» (Красноярск) — 4 : 3 (2 : 1).

ТЕННИС

БОНН. Калининградец Александр Волков продолжает успешно выступать на международном турнире теннисистов с призовым фондом в миллион долларов в Штутгарте. В ⅛ финала он обыграл одного из фаворитов — Ивана Лендла из Чехословакии — 7 : 6 (7 : 4), 5 : 7, 6 : 1.

НЬЮ-ЙОРК. На турнире в Филадельфии с призовым фондом 865 тысяч долларов «посеянный» первым Михаэль Штих из Германии проиграл Амосу Мансдорфу из Израиля — 6:7 (5:7), 5:7. Пит Сампрас (США, 2) выиграл у Стефано Пескосолидо (Италия) — 7:6 (7:0), 4:6, 6:4. Франсиско Клавет (Испания, 11) — Деррик Ростаньо (США, 5) — 7:6 (7:4), 7:6 (7:5); Пауль Хаархус (Голландия, 14) — Дэвид Уитон (США, 4) — 6:3, 7:6 (8:6); Джефф Таранго (США) — Уэйн Феррейра (ЮАР, 7) — 6:3, 7:5.

РИМ. На женском теннисном турнире в итальянском городе Чезена (призовой фонд соревнований — 100 тысяч долларов) обе наши участницы выбыли во втором круге, не сумев преодолеть «французский барьер»: Елена Брюховец уступила Паскаль Паради — 2:6, 3:6, а Евгения Манюкова — Натали Эрреман — 2:6, 5:7.

...ПРОГРАММЕ ИГР:

...км с ходу (показатель-

...ступления)

...фет 5000 м.

...Показательные выступления.

...закрытия Игр.

...Да, спорт пока держится. В ...е концов 8 золотых и вто... позиция в мировой олим... ой табели о рангах — не ...уж плохой результат с ...м тех бед, которые обру... на страну. Но Виктор ..., главный тренер нашей ...рой команды, был настро... более скептически: «Прак... это последние наши ...ультаты,— сказал он.—Если го... не обратит внимания ...орт, то на следующей ...импиаде мы ска... далеко вниз. Сегодня ...рплата лыжника не превы... сотни рублей. Это у са... ...ых. Юниоры и моло... получают просто гроши. ...держать в лыжном ...порт, который необычайно ...тяжел, без помощи нам не ...

...ие дела. Лыжная про... ...амма Олимпиады почти ис... ...он для мужчин. И наши шан... ...на успех здесь столь при... ...что мы опасаемся да... ...е мечтать.

А. КОРШУНОВ,
В. КУДРЯВЦЕВ.
(Наши спец. корр.).

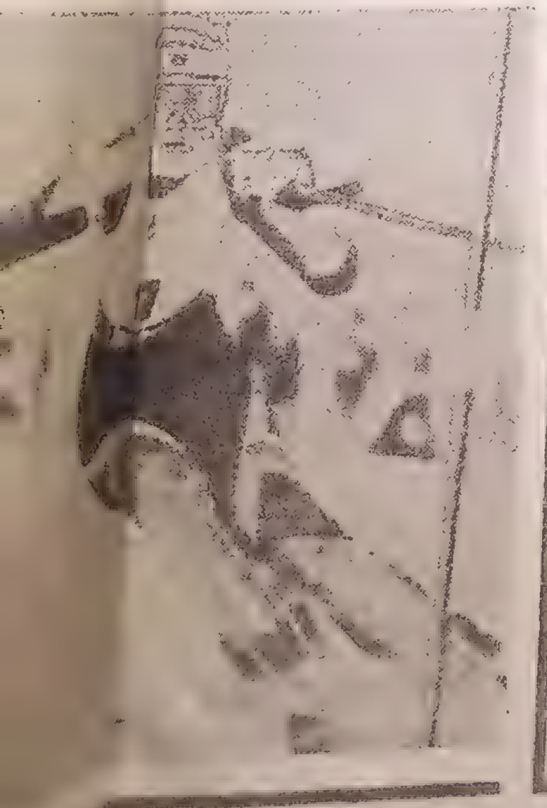
...Литву. Поговорили с ...ло интересно знать, ...тоят ее дела, и бо... ...выступает она зваж... ...атридцатке», к имею... ...16-й. Вида рекорд... ...после чемпионата ...ти — это 1987 год. Зо... ...ла оставить лыжи и ...одила дочь. А потом ...ете,— политическ... ...1 в этом кризисе ... К счастью, пока ...оковский. Одно ... ...ботал с молодежь... ...сейчас тренирует ... ...мин. Так вот, Юр... ...де едва ли не ка... ...и уговаривал пр... ...до Альбервиля. ...же пригласил ее ... Австрию, котор... ...помог подготов... ...олимпиаде. Мы это ...драка политиков ...еньшей степени ...а спорте, неже... ...других облас... ...ии. Известный ... ...пям главный вр... ...ачебно-физкульт... ...сера Москвы Л... Альбервиле ... консультант ... ...й — сказал: «Об... ...ишите: все разв... ...стране, а спор... ...ях».

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

XVI зимние Олимпийские игры. Лыжные гонки. Ле Сэзи. 1 февраля. Женщины. 30 км. С. Бельмондо (Италия) — 22,30.1; 2. Т. Егорова — 22,52.0; 3. Е. Вяльбе (обе — СНГ) — 1:24.13,9; 4. Е. Нильсен (Норвегия) — 1:26 25 1; 5. Л. Лазутина (СНГ) — 1:26 31,8; 6. М. Ди Чента (Италия) — 27.01,4 20. О. Данилова (СНГ) — 1:30 30,7.

Australis
LEATHER UPPER

СПОНСОР НАШИХ КОРРЕСПОНДЕНТОВ В АЛЬБЕРВИЛЕ.



Черкасов и сыграет с победителем турнира. Вот так завершится «Кубок России — Инкомбанк».

Но зрители, пришедшие на

ПЕРВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТУРНИР «КУБОК РОССИИ — НИКОМБАНК»

Начало: 22 и 23 февраля в 11.00, 24 февраля в 13.00, 25 февраля в 15.00 — полуфинал, 26 февраля в 16.30 — финал.

...русь) — Ю. Горбачев (Беларусь) — 7:6, 6:4, А. Швец (Беларусь) — Р. Мурашко (Литва) —6:0, 3:6, 6:3.

Е. РЕРИХ.

...ном. На женском теннисном турнире в итальянском городе Чезена (призовой фонд соревнований — 100 тысяч долларов) обе наши участницы вышли во втором круге, но сумел преодолеть «французский барьер» Елена Брюховец уступила Паоле Паради — 2:6, 3:6, а Евгения Манюкова — Натали Эрреман — 2:6, 5:7.

Конек мой — шарм

Выдающаяся легкоатлетка, обладательница трех золотых медалей сеульской Олимпиады в спринтерском беге и эстафете американка Флоренс Гриффит-Джойнер планирует участвовать в Олимпиаде 1996 года на марафонских дистанциях. Очаровательная темнокожая спортсменка, решившая уйти из большого спорта, в настоящее время усиленно тренируется и рассчитывает еще раз подтвердить репутацию самой быстрой и выносливой женщины в мире.

Дизайнер из Лос-Анджелеса Флоренс Гриффит-Джойнер наглядно опровергает распространенное заблуждение, что большой спорт противопоказан женщине. Она являет собой пример того, как можно сочетать напряженные занятия спортом с замужеством, рождением ребенка и иметь при этом неотразимую внешность и фигуру. Она любит казаться экстравагантной. Всю мировую прессу обошли фотографии Флоренс, отрастившей почти длинной, достойной Книги рекордов Гиннесса, а ее спортивные обтекаемые костюмы вошли в моду у многих легкоатлеток.

Фотохроника ТАСС.

Наши люди в фонде

Рождением разного рода фондов сегодня мало кого удивишь. Но появление этого, провозглашенного вчера — Фонда внешней политики России наверняка не останется незамеченным. Судите сами, среди его учредителей Российская товарно-сырьевая биржа во главе с неутомимым К. Боровым, мощно представлены и финансовые гранды — банки «Столичный», «Деловая Россия», Внешторгбанк России, «Вест», не остались в стороне продолжающие греметь рекламой «Менатеп» и «Ринако», со стороны телевидения руку содружества протянула компания ВКТ, а из журналистской братии за новую структуру проголосовали бестселлеры газетного рынка «Коммерсант» и «Независимая газета».

Приятно, что откликнулись на призыв о создании фонда и наши люди. Ими стали представители Всероссийской внешне-экономической организации «Совинтерспорт», оказавшейся в числе 33, как видите, весьма известных и уверенных в себе и в будущем коммерческих структур.

— Нас долго убеждали, что спорт должен находиться вне политики, — прокомментировал это событие председатель Комитета по содействию олимпийскому движению при Правительстве Российской Федерации Василий Мачуга.— Но мы-то прекрасно знали и знаем, что встречи на спортивных аренах порой могут дать больший эффект для укрепления контактов между народами, чем долгие диалоги за дипломатическими столами. «Совинтерспорт» сделал верный шаг, и мы приветствуем появление в Фонде внешней политики России представителей организации, чья деятельность идет на укрепление финансового положения российских спортсменов...

После подписания документа об учреждении генеральный директор ВВО «Совинтерспорт» Виктор Галаев заметил, что точно такую же точку зрения высказал в неофициальной беседе с ним и министр иностранных дел России Андрей Козырев.

...Как видите, «наши» бывают тоже разными.

А. НАДИН.

Ура! Цены снижены

В новом году дважды побывал в Санкт-Петербурге президент фирмы «Гудвилл Геймз Инкорпорейшн» (США) Джон Келли. Во время своего первого визита, беседуя с председателем Оргкомитета третьих Игр доброй воли мэром города Анатолием Собчаком, Д. Келли заметил, что, несмотря на большие перемены в нашей стране, на ее трудности, у него нет никаких сомнений в возможности провести Игры-94 на берегах Невы.

И вот снова, прилетев в Санкт-Петербург, Д. Келли вместе с сопровождавшими его коллегами несколько дней согласовывал с петербуржцами проект договора. Да, сейчас требуется новое соглашение с четкими обязательствами по всем этапам подготовки к этому празднику дружбы и спорта. Хотя бы потому, что прекратили свое существование Всесоюзная гостелерадиокомпания и Госспорт СССР, руководители которых подписывали документы о проведении в 1994 году Игр доброй воли в Санкт-Петербурге.

Как сообщил нашему корреспонденту генеральный директор исполнительной дирекции Оргкомитета третьих Игр доброй воли Сергей Ершов, в ходе переговоров удалось, в частности, поубавить расходную часть Санкт-Петербурга.

Г. ПОПОВ.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

МОСКВА (ОЗЕРО «КРУГЛОЕ»). На розыгрыше Кубка СНГ победил чемпион мира-89 И. Коробчинский из Луганска (117,85). Серебряным призером стал мичанин В. Щербо (117,45), бронзовым — Г. Мисютин также из Луганска (117,4).

Чемпионами СНГ в отдельных видах многоборья стали: у женщин — одесситки Т. Гуцу и Л. Стовбчатая, у мужчин — Щербо, бакинец В. Беленький, И. Беспалов из Ленинска-Кузнецкого, Мисютин и харьковчанин Р. Шарипов. А москвич С. Хорьков стал двукратным чемпионом — на кольцах и перекладине.

ШАХМАТЫ

КАННЫ. Команда Великобритании вышла победителем в финале международного турнира «Свифт», который проводился в рамках шестого фестиваля игр. У англичан 15 очков из 20. На втором месте команда США — 12,5. Голландцы на третьем месте с результатом 9,5 очка. И замыкают турнирную таблицу шахматисты Франции, имея в своем активе 3 очка. Напомним, что турнир проводился по круговой системе, команды встречались друг с другом дважды.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

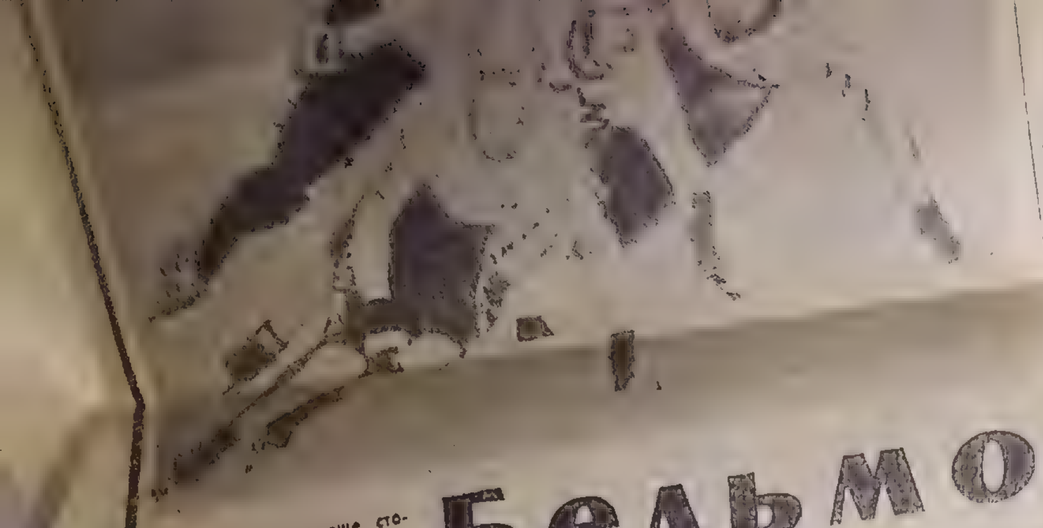
МАДРИД. Кениец Мозес Киптануи на соревнованиях легкоатлетов на арене крытого Дворца спорта Севильи пробежал 3000 м за 7 мин. 37,31 сек. Чемпион мира в беге на 3000 м с препятствиями «обогнал» один из самых «стойких» мировых рекордов для залов — рекорд бельгийца Эмиля Путтеманса — почти на две секунды. Кстати, рекорд был всего на год моложе самого нового рекордсмена, достижение Путтеманса «продержалось» 19 лет.

ГАНДБОЛ

БРЕМЕН. Гандболистки «Лютцеллиндена» вышли в финал розыгрыша Кубка европейских чемпионок. В ответном полуфинальном матче обладательницы этого приза, немецкие спортсменки, проиграли соотечественницам из местного клуба ТУС «Валле» — 19:20 (8:9). Однако по итогам двух встреч (в первой в Гиссене они победили — 20:16), «Лютцеллинден» обеспечил себе право оспаривать почетный титул.

БЕРЛИН. Одна[illegible] ...стки Кие... ...лидеры чемпионата Бун... ...(группа «Норд»). В очередном матче с «Бад Шварталь» он забросил решающий мяч за 30 секунд до финального сигнала и его команда победила 23:22 (9:10). [illegible] «Тусем» [illegible] ...родно на 2 ...дователей на [illegible] ...играющих [illegible] 16:23.

«Советский спорт»
РИА — ИТАР — ТАСС.



27 февраля
Лыжные гонки (мужчины)
Горные лыжи (мужчины)
Горные лыжи. Скоростной спуск
ные выступления).
Бобслей. Экипажи четверок
Фигурное катание (показательные
Шорт-трек (женщины). 500
Шорт-трек (мужчины). Эстафета 5000
Хоккей. Матч за 3-е мест
Керлинг (мужчины и женщины) Показательные
23 февраля
Хоккей. Матч за 1-е мес
Церемония закрытия Игр.

Бельмондо не признает дублеров

В ушах у нас все еще стоит наждачный скрежет. Это скрежет лыж в свободном ходе. Наждачный скрежет в ушах — это все, что в конце концов остается от гонки, которая закончилась и стала очередной страничкой в истории.

Стефания Бельмондо — хрупкая итальянка — празднует замечательную победу в последний день женской программы лыжных гонок. После Франка Конеса, который в 1968 году в Гренобле выиграл «тридцатку» на Олимпийских играх, она стала второй среди итальянцев и первой итальянской женщиной, завоевавшей золотую олимпийскую награду в лыжных гонках. По чудесному совпадению — на «тридцатке».

Но и наши лыжницы не остались внакладе. Любовь Егорова получила серебряную медаль, а Елена Вяльбе, постоянство которой не изменяет, завоевала «бронзу». 4 бронзовые медали (и еще золотая в эстафете), но, представьте себе, голова не болит, хотя чуть-чуть надоело. Но что поделаешь, год на год не приходится. В минувшем году Вяльбе была сильнейшей нашей лыжницей, и все было в ее руках, а в нынешнем она в команде как бы второй номер и постоянно — за Егоровой.

Возможно, этот репортаж получится самым коротким, ибо сюжет его был проще пареной репы. Бельмондо стартовала среди последних, 50-й, все наши, кроме Егоровой, бежали впереди. И только Егорова выходила на старт последней, 57-й. То есть у нее была отличная позиция, и погода не сулила никаких каверз. После дождей, туманов и снегопадов она наконец устоялась, и в Ле-Сэзи все последние дни сногсшибательно солнечно, достаточно морозно, а жесткая лыжня, когда по ней бегут, издает от соприкосновения с лыжами тот самый наждачный скрежет, который в ушах у нас до сих пор.

До того, как со старта ушла Бельмондо, лидировала Елена Вяльбе. Но Бельмондо перечеркнула ее график бега и установила свой, который после нее могла превзойти только Егорова. Ясно, что перед Любой был четкий ориентир, ясно, что понимала она свою задачу, и ясно также, что она была в курсе дела, но, увы. В какой-то момент показалось, что она готова к решительному штурму вершины, достигнутой Бельмондо. Где-то к 18-му километру Егорова сумела сократить разрыв с итальянкой до десяти секунд. Еще через 5 км — до восьми. И нам уже казалось, что она просто играет с итальянкой в кошки-мышки и на очень трудном финишном участке протяженностью в 7 км сумеет достать по времени и превзойти итальянку. Но то был последний всплеск. Трудные последние подъемы вымотали все силы. И настал момент, когда Люба поняла, что Бельмондо ей не одолеть.

И было очень коротенькое интервью с ней.

— Скажи что-нибудь,— попросили мы ее,— надо репортаж бежать передавать. Хоть какую-то деталь.

Она устало улыбнулась:

— Что рассказать? — и произнесла чисто хемингуэевскую фразу: «Человек один не может».

А она на сегодняшний день в команде одна, кто способен противостоять натиску соперниц из Финляндии и Италии.

«Все пять дистанций выиграть нельзя»,— это тоже ее слова.

Конечно, нельзя. Но она пыталась. И нам остается лишь напомнить, что она проиграла на пятерке классическим стилем Марьют Лукkаринен всего девять десятых секунды. И на «тридцатке» она уступила Бельмондо 21 сек. И она победно завершила эстафету, и первой пришла к финишу после «десятки» свободным стилем по системе Гундерсена и еще одну золотую награду завоевала в 15-километровой гонке «классикой». Вот что сделала здесь Егорова.

На этом можно было бы поставить точку. Но еще несколько штрихов. На финише встретили мы Виду Венцене, олимпийскую чемпионку Калгари, которая теперь выступает за Литву. Поговорили с ней — было интересно знать, как обстоят ее дела, ти болело что выступает она неважно. На «тридцатке», к примеру, была 16-м. Вида рассказала, что после чемпионата мира в Лахти — это 1987 год — она хотела оставить лыжи вообще. Родила дочь. А потом, сами знаете,— политический кризис. И в этом кризисе не до лыж. К счастью, помог Юрий Чарковский. Одно время он работал с молодежной сборной, сейчас тренирует наших мужчин. Так вот, Юрий звонил Виде едва ли не каждый день и уговаривал продержаться до Альбервиля. Кстати, он же пригласил ее и на сбор в Австрию, который хоть как-то помог подготовиться ей к Олимпиаде. Мы это к тому, что драка политиков гораздо в меньшей степени отражается на спорте, нежели на каких-то других областях нашей жизни. Известный нашим читателям главный врач первого врачебно-физкультурного диспансера Москвы Лев Марков — в Альбервиле он медицинский консультант нашей сборной — сказал: «Обязательно напишите: все разваливается в стране, а спорт еще держится».

Да спорт пока держится. В конце концов в золотых и вторая позиция в мировой олимпийской табели о рангах — не такой уж плохой результат с учетом тех бед, которые обрушились на страну. Но Виктор Давыдов, главный тренер нашей сборной команды, был настроен более скептически: «Практически это последние наши ресурсы,— сказал он.—Если государство не обратит внимания на спорт, то на следующей зимней Олимпиаде мы скатимся далеко вниз. Сегодня зарплата лыжника не превышает тысячи рублей. Это у самых-самых. Юниоры и молодежь получают просто гроши. Их не удержать в лыжном спорте, который необычайно тяжел без помощи нам не обойтись».

Вот такие дела. Лыжная программа Олимпиады почти исчерпана. Остается лишь марафон для мужчин и наши шансы на успех здесь столь призрачны, что мы опасаемся даже мечтать.

А. КОРШУНОВ,
В. КУДРЯВЦЕВ.
(Наши спец. корр.).

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

XVI зимние Олимпийские игры. Лыжные гонки. Ле Сэзи.
21 февраля. Женщины. 30 км.
1. С. Бельмондо (Италия) — 1:22.30.1; 3. Л. Егорова — 1:22.52.0; 3. Е. Вяльбе (Норвегия) — 1:24.13.0; 4. Б. Кильсен (Норвегия) — 1:26.25.1; 5. Л. Лазутина (СНГ) — 1:26.31.8; 6. М. Ди Чента (Италия) — 1:27.04.4. 20. О. Данилова (СНГ) — 1:30.30.7.

СПОНСОР НАШИХ КОРРЕСПОНДЕНТОВ В АЛЬБЕРВИЛЕ.

РОССЫПЬ ДРАГОЦЕННОГО МЕТАЛЛА

Вот как распределились медали после 21 февраля — четырнадцати рабочих дней Белой Олимпиады-92.

	«Золото»	«Серебро»	«Бронза»	Всего
1. Германия	10	9	6	25
2. СНГ	8	8	8	22
3. Норвегия	7	6	5	18
4. Австрия	5	3	3	11
5. Италия	4	4	1	9
6. Франция	3	3	1	8
7. США	3	4	1	8
8. Финляндия	3	1	3	7
9. Канада	2	1	2	5
10. Япония	1	1	2	4
11. Голландия	1	1	1	3
12. Южная Корея	1	1	1	3
13. Швеция	1	0	1	2
14. Швейцария	1	0	1	2
15. Китай	0	2	0	2
16. Чехословакия	0	2	0	2
17. Польша	0	1	0	1
18. Новая Зеландия	0	0	2	2
19. Югославия	0	0	1	1
20. Венгрия	0	0	1	1

ПОКОРИВШИЕ ВЕРШИНЫ МЕЧТЫ

Итак, просим извинить нас, если в автобиографии австрийки Петры Кронбергер нет ничего сенсационного.

Родилась? Да, 21 февраля 1969 года. Недавно отметила свой день рождения 21 февраля 1992 года второй золотой олимпийской медалью в слаломе. Не слабо?

В будущее [illegible] обыкновенная девушка. Ждет принца на белом коне, увлекается фотографией, музыкой. А вот в профессиональном плане [illegible] не тревожь. 1990 год принес [illegible] 1991 год — чемпионат мира в Зальбахе в скоростном спуске и первая опять же в том же Кубке, 1992 год — лидер в розыгрыше Кубка мира и две олимпийские медали высшей пробы. Снимем шляпы, мужики...

ВЫПУСК № 594

ОКНО В МИР

СРЕДИ МУДРЫХ СТАРЦЕВ

[illegible] интересны всем. Наверное, потому, что все мы пока не долгожители. Нам важен опыт людей, перешагнувших за пределы среднестатистического возраста. Что их объединяет, каков их внутренний мир? Сегодня я предлагаю вам познакомиться с небольшой частью своей обширной коллекции высказываний тех, кто не только жил и живет долго, но и сохранил при этом исключительную работоспособность и творческий запал. Сравнивая и размышляя, каждый сам прикинет, нужно ли ему что-либо откорректировать в своем характере или взглядах.

Давайте же взглянем на мир так, как смотрят на него долгожители...

«Ты должен прожить свои годы здоровым, служа любви и милосердию. Ты должен умножать свои знания о законах Природы, твердо их придерживаться и радоваться плодам своих трудов. Ты должен возвысить себя и брата своего своим собственным повиновением всем законам Природы»,— утверждает американский исследователь, тем более авторитетный, что жил долго, Поль Брэгг (1880—1976 гг.).

Важнейшее условие долголетия — здоровая нервная система. «Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»,— замечает известный канадский физиолог Г. Селье. Можно с уверенностью сказать: жизнь человека — это состояние его центральной нервной системы, ее целостность и устойчивость. Большинство долгожителей по темпераменту люди активные, контактные, с быстрой сменой эмоций, а по типу личности — экстраверты, то есть их преимущественные интересы сосредоточены на том, что происходит вокруг, а не внутри них. Старцы всегда внутренне динамичны, легко адаптируются в новых ситуациях.

Хорошее здоровье долгожителей, очевидно, объясняется ведущими чертами их характера: умеренность, благодушие, оптимизм, интерес к другим людям и к будущему, уравновешенность. Они утверждают, что злые люди долго не живут, и всем советуют быть доброжелательными.

«Научайтесь чувствовать себя счастливыми. Радостное, счастливое настроение продлит вашу жизнь»,— считает Н. Брэгг.

У долгожителей всегда доминирует положительная гамма своего здоровья. «Освобождай свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, [illegible] народ[illegible]

Мариэтта Шагинян (1888—1982 гг.). А вот взгляд Марка Шагала: «Я завистлив. Это так. Я завидую Моцарту, Рембрандту, Гойе — из-за некоторых его картин. Я завидую Тициану в старости. Наперекор всем трудностям нашего мира во мне сохранилась часть той одухотворенной любви, в которой я был воспитан, и вера в человека, познавшего Любовь. В нашей жизни, как в палитре художника, есть только цвет, способный дать смысл жизни и Искусству. Цвет Любви». «Ключи от гармонии и счастья нужно искать в самих себе. Мы держим их в собственных руках»,— записал он в другом месте.

«Продолжать любить красоту во всех ее проявлениях. Это — в числе самого важного»,— добавляет от себя Эрнст Генри.

Но к этому необходимо двигаться, так же, как иметь любимую работу и выполнять ее с удовольствием. Вообще долгожители — люди исключительно работящие. М. Шагинян признавалась: «Я всю свою жизнь занималась и занимаюсь любимым делом. Сознание его значимости наполняет жизнь особым смыслом, создает душевную гармонию... Ничто так не обогащает душу, как достигнутая цель, красиво выполненная работа».

Депрессия и отсутствие прогрессирующих и интеллектуальных стимулов разрушают память в большей степени, чем возраст.

«Долголетие — из одного только желания жить и работать»,— утверждает известный полярник, почетный академик Терентий Мальцев (род. 1895 г.)

Долгая жизнь — это всегда высокая цель. Ни один лентяй, ни один эгоист не дожил до глубокой старости. Преждевременная старость — это леность. Долгожители всегда подвижны, всегда в деле. Если мозг загружать работой, то он стареет намного медленнее. А с ним медленнее стареет и весь организм. «Главное, что меня держит,— это работа. Она тренирует мозг, тело, не дает ему дряхлеть» — заявлял полярный исследователь Иван Папанин (1894—1986 гг.). А Лев Толстой (1828—1910 гг.) признавался: «Я всю жизнь работаю в свое удовольствие... Ежели ты принудишь себя работать даже и тогда, когда ты не расположен, то насколько легче будет идти работа, когда ты расположен к ней».

А вот еще выразительная выдержка из записей М. Шагала: «Нужно работать, неустанно работать. Нельзя достигнуть идеала без работы. Для того чтобы создать произведение искусства, необходимо отдать себя работе на все 100 процентов, даже больше. Если ты выкладываешься на 90 процентов, значит, вы не талантливы. В любой профессии работать нужно на пределе, отдаваясь ей целиком. Не ради денег — ради качества. Качество придает смысл жизни».

Долгожители убеждены, что принципиальный залог здоровья — это спокойствие и душевная гармония.

«Я никогда ни с кем не ссорилась и не ругалась,— признается М. Шагинян.— Мой принцип состоит в том, чтобы не обращать внимания, не отвечать, как бы настоятельно кто-то другой ни хотел поспорить с тобой. Дайте возможность человеку хорошенько об[illegible]

вопрос анкеты «Что бы стал делать опрашиваемый, если бы встретил человека, стремящегося к спору и ведущего себя при этом оскорбительно?» семьдесят процентов ответили, что они отошли бы от него.

Требования, которые предъявляет к себе абхазец, очень реалистичны, а ближайшее окружение и семья не оказывают на своих членов давления, понуждая добиваться результатов, превышающих пределы их личностных возможностей. В Абхазии редко встретишь озабоченность у кого-либо по этому поводу, а значит, у них отсутствует парализующий страх провала и неопределенность будущего.

И, наконец, в жизни важен ритм. Жизнь окажется тем длиннее, чем она размеренней, чем реже подвергаются ломке привычные стереотипы. «Завтра мне будет 77 лет,— писал Михаил Пришвин (1873 — 1954 гг.), — между тем как с малолетства вообще был слабеньким и оттого остерегался всегда сорить жизнью. Вот благодаря этому я вошел в дело жизненного порядка. И теперь понимаю, что не самое здоровье дает долголетие, а правильное расходование его (режим). Но, конечно, сам режим должен быть слугой жизни, входить в поведение, как входит метр и ритм. Упорядочение поведения таит в себе готовность прыжка, подобно тому, как делает это ласточка, бросаясь впервые из гнезда своего для полета».

Как для отдельного индивидуума, так и для любой общественной группы стереотипы предсказуемого поведения оказываются средством уменьшения эмоциональной нагрузки. Личностные отношения тех же абхазцев разумно формализованы, к импульсивным действиям они относятся с недоверием. Дети и взрослые имеют устоявшуюся систему моральных ценностей, по которой выверяются любые действия в трудных ситуациях. Образ жизни, при котором система господствующих ценностей никогда не подвергается сомнению, способствует уменьшению числа недоразумений и других стрессогенных ситуаций.

С возрастом, как известно, кажется, что время течет быстрее. В самом деле, и физиологически, и психически в детстве и юности в каждый год с нами больше происходит всякого, чем в старости. Юный и старый, существующие в одном пространстве, оказываются как бы в разных Вселенных, и время их течет различно. Вот почему, считают старики, не надо торопить время, а жить как бы настоящим моментом, тогда время замедлится...

И вообще субъективная оценка возраста — те же ве[illegible]

ВЫЖИВАЙТЕ ПО КАДОЧНИКО

В нашей газете о системе Кадочникова писалось много. Напомню в двух словах. Алексей Алексеевич ков, преподаватель механики и физвоспитания одно енных училищ, создал свой оригинальный стиль ру боя, который в народе называли то «школа выжива дочникову», то «краснодарский вариант боевого са же автор, долгие годы собиравший и систематизи знания по самозащите (в конце концов оформивши кую методику выживания в самых невероятных услов тает систему не только боевым искусством, но пре руководством к повседневному поведению, здоров жизни. Примечательно, что Кадочников старался в с сканиях опираться на многовековой опыт русской

Вы, наверное, не забыли и об уроках «Школы вы которые вел на страницах «ЗОЖ» Александр Ретюн тер спорта по самбо и дзюдо, ученик Кадочникова.

Мы получили громадное число писем с неимовер чеством вопросов к Кадочникову и Ретюнских. На из них Алексей Алексеевич ответил в восьмом ном го воскресного приложения «Советский спорт» пл прошлый год. Но письма продолжали идти и поступа пор.

Поэтому с радостью сообщаю читателям: в февр года зарегистрирована как юридическое лицо — со общественной организации - Всероссийская федер ского боевого искусства (ВФБИ). Одним из ведущи лений в работе федерации будет популяризация к школы выживания по методу Кадочникова. А президе организации избран наш старый знакомый Алексан ских. Экономической подпорой федерации станет тельное предприятие «Учебно-консультационный цент го боевого искусства «Ретал».

Так что теперь все вопрос — и по поведению экстремальных условиях, и по обновлению спортивн вого разделов самбо, и по поводу подготовки телохра милости просим направлять по адресу: федерация «Ретал» — 129323, Москва, а/я 16.

К. ТИНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЫЖИВАЙТЕ ПО КАДОЧНИКОВУ

В нашей газете о системе Кадочникова писалось достаточно много. Напомню в двух словах. Алексей Алексеевич Кадочников, преподаватель механики и физвоспитания одного из военных училищ, создал свой оригинальный стиль рукопашного боя, который в народе называют то «школа выживания по Кадочникову», то «краснодарский вариант боевого самбо». Сам же автор, долгие годы собиравший и систематизировавший знания по самозащите (в конце концов оформившиеся в стройную методику выживания в самых невероятных условиях), считает систему не только боевым искусством, но прежде всего руководством к повседневному поведению, здоровому образу жизни. Примечательно, что Кадочников старался в своих изысканиях опираться на многовековой опыт русской армии.

Вы, наверное, не забыли и об уроках «Школы выживания», которые вел на страницах «ЗОЖ» Александр Ретюнских, мастер спорта по самбо и дзюдоист, ученик Кадочникова.

Мы получили громадное число писем с неимоверным количеством вопросов к Кадочникову и Ретюнских. На некоторые из них Алексей Алексеевич ответил в восьмом номере нашего воскресного приложения «Советский спорт» плюс 8» за прошлый год. Но письма продолжают идти и поступают до сих пор.

Поэтому с радостью сообщаю читателям: в феврале этого года зарегистрирована юридическое лицо — со статусом общественной организации. Всероссийская федерация русского боевого искусства (ВФБИ). Одним из ведущих направлений в работе федерации будет популяризация и развитие школы выживания по методу Кадочникова. А президентом этой организации избран наш старый знакомый Александр Ретюнских. Экономической подпорой федерации станет самостоятельное предприятие «Учебно-консультационный центр русского боевого искусства «Ретал

Так что теперь все вопро[сы] — и по поведению человека в экстремальных условиях, и по обновлению спортивного и боевого разделов самбо, и по подготовке телохранителей — милости просим направлять по адресу: федерация и центр «Ретал» — 129323, Москва, а/б.

К. ТИНОВИЦКИЙ.

ЗАПИСКИ МАТЕРИ

ВЫБИРАЮ УЧИТЕЛЯ

Итак, мы продолжаем тему, которая волнует многих наших читателей,— о практическом применении системы Порфирия Иванова.

Сыну моему сейчас 14 лет. Первые 7 лет это была жизнь, которую трудно описать словами. В 4 месяца поставлен диагноз: детский церебральный паралич в тяжелой форме. Спастическая и гиперкинетическая форма и плюс всякого рода сопутствующие заболевания, которые со временем прогрессируют по мере взросления ребенка. Это и повышенное внутричерепное давление, это и пониженный уровень эмоциональной сферы, плохая память, отставание психического развития, нарушения сна и комплекс соматических заболеваний: аллергическая реакция, астматические компоненты, хронические риниты, фарингиты.

Разумеется, я делала все, что могла. Сначала лечила лекарствами, медицины, но этого было очень мало. Чего нам только не стоило добиться, что-нибудь получить, где-то достать, пробить все бюрократические системы, чтобы получить путевку, куда-то отправиться, где-то лечиться. Так я объездила с ребенком полстраны, но ничего не помогало. К 7 годам были мы уже в совершенном отчаянии и тупике, не было никакого прогресса.

Но где-то наша мольба была услышана, и вот произошла наша встреча с Идеей Учителя. День 25 декабря мы считаем днем рождения нашего ребенка, нашей семьи. С этого дня мы пошли с сыном вместе по этому пути. Я не могу сказать, что мой сын полностью избавился от этого заболевания. Теперь у него форма средней тяжести, спастика уменьшилась, исчезли гиперкинезы. Я расскажу, чего мы добились за это время. Полностью восстановилась память ребенка. Доказательство этому — три иностранных языка, которые он изучает помимо школьной программы, двумя он владеет практически свободно. Несмотря на оставшуюся спастику, сын очень хорошо играет на фортепиано довольно сложные вещи. Вопреки всем советам врачей и рекомендациям разных преподавателей, мы не отдавали его ни в спецшколы, ни в интернаты, а с самого начала постарались, чтобы он пошел в обычную школу. Он учится в математическом классе и учится успешно.

Ходить он начал сложно, как все эти дети, свой первый шаг он сделал в 4,5 года; несмотря на прогнозы врачей, которые говорили, что он не пойдет вообще. Сейчас походка у него еще неправильная, хотя улучшение идет постоянно. Он многое уже может: плавает, занимается греблей, катается на лыжах, ездит на велосипеде, может бегать, несмотря на сохраняющиеся двигательные нарушения.

Болезни тела еще остаются, но самое главное, мы вылечили дух ребенка. Он производит впечатление здорового, полноценного человека, причем не только на нас, родителей, но и на всех, с кем он общается. У него нет комплекса неполноценности, он считает себя здоровым человеком, так к нему и относятся окружающие, друзья, которых у него много. Изменилось его поведение. Это очень открытый мальчик, доброжелательный, веселый, с чувством юмора, живущий абсолютно полноценной жизнью.

Мы с самого начала ездили на хутор, и помощь Валентины Леонтьевны была неоценима. Она приняла сына, сделала ему свой удивительный массаж, и главное, она ему сказала: «Максим, я не знаю, как природа даст здоровье твоему телу, но главное, чтобы ты стал человеком». И вот эти слова как-то вошли в его суть. Мы не смогли бы этого добиться никаким воспитанием. Мы с мужем поняли, что сделать человека человеком—это гораздо важнее, чем лечить его тело.

Через наш дом прошло очень много больных людей, мы проводили встречи, консультации. И очень часто невропатологи присылают больных ДЦП. Есть дети с более легкой формой заболевания, чем была у моего ребенка, но, боже мой, какие это несчастные дети — забитые, закомплексованные. Они могут находиться только в своей среде, у них нет свободы, настолько они погружены в эту болезнь. Семилетняя девочка, у которой небольшая спастика в правой ноге, говорит матери, что она хочет покончить жизнь самоубийством. Лишить себя жизни, которой мой ребенок радуется каждую минуту, каждой своей клеточкой. Несчастные родители этих детей, несчастные дети, им страшно жить, у них нет никакой опоры в жизни. И я думаю, какой ужас был бы с нами, если бы мы не нашли эту опору в Учителе.

Несколько лет назад сын сказал мне такие слова: «Если бы мне дали на выбор — или ты станешь совершенно здоровым, но не будешь знать эту идею, или пусть все останется, как есть, но ты останешься с Учителем, то я бы ни на минуту не сомневался в выборе». После этих его слов мне стало очень спокойно.

З. ФРИДЛЯНСКАЯ.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

Фото ТАСС.

КАЛЕЙДОСКОП

ОПЕРАЦИЯ «ЗЕЛЕНАЯ ЛИНИЯ»

«Все начинается с зеленой травы. Футбол без нее немыслим. Весь мир восхищается зеленым цветом и надеется — мяч, летающий над зелеными полями, сделает играющих в него людей друзьями!»

Эти слова принадлежат генеральному секретарю Финской федерации футбола Пертти Аллас. И сказаны они в «Футбольном ежегоднике» в заявлении «Революция зеленой линии в финском футболе». «Грин лайн»—так называется игра на финских футбольных полях, становящаяся все более популярной в Финляндии начала девяностых годов. Это, по сути дела, рождение семейного футбола в стране Суоми. Интересно, что первыми «зеленолинейцами» были все 18 директоров футбольных округов.

Они утверждают, что «Зеленая линия» — не просто игра, а философия жизни.

ЧЕЛОВЕКУ — О ЧЕЛОВЕКЕ

Фото ТАСС.

«Зеленая линия» надежна — мяч, летящий над зелеными полями, сделает играющих в него вчерашних друзьями!»

Эти слова принадлежат генеральному секретарю Финской федерации футбола Пертти Алайо. И сказаны они в «Футбольском ежегоднике» в заявлении «Революция зеленой линии в финском футболе». «Грин лайн»—так называется игра на финских футбольных полях, становящаяся все более популярной в Финляндии начала девяностых годов. Это, по сути дела, рождение семейного футбола в стране Суоми. Интересно, что первыми «зеленолинейцами» были все 18 директоров футбольных округов.

Они утверждают, что «Зеленая линия» — не просто игра, а философия жизни.

ЧЕЛОВЕКУ — О ЧЕЛОВЕКЕ

У ИСТОКОВ ВЕГЕТАРИАНСТВА

В 590-м выпуске «ЗОЖ» мы опубликовали одну из глав книги «Вегетарианство о здоровье, доброте, красоте», которая скоро выйдет в свет. Сегодня — еще один кусок. Он — об истоках возникновения этого направления.

Вегетарианство существовало всегда. Человечество в самом начале своего возникновения питалось лишь растительной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствует его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка — аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая температура тела, чем у хищников. Нужно заметить, что появление и развитие скотоводства как стабильного источника мясной пищи для человека относится к совсем недавним эпохам: в Передней Азии оно возникло в VII—VI тысячелетиях до н. э., а молочное хозяйство еще позднее — в IV — III тысячелетиях до н. э.

Предки человека обитали в регионах с жарким и влажным климатом, в окружении богатой растительности и питались листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные условия заставили человека обратиться к неестественной для него пище — мясной. В ледниковый период человек перешел на питание мясом, чтобы выжить. Привыкнув к мясной пище, он продолжал употреблять ее и далее, когда крайняя необходимость в этом отпала. Поэтому факты возникновения вегетарианства в различных регионах мира правильнее назвать возвратом человека к исконному способу питания, запрограммированному генетически. До сих пор существуют племена и народы, не испытавшие влияния оледенения и питающиеся растительной пищей. Это относится, в частности, к некоторым племенам на Филиппинских островах, до последнего века не знавших огня и обработки металла и поразивших европейцев своим здоровьем и молодым видом.

Несмотря на то что большая часть человечества перешла на смешанное питание (мясное, растительное), вегетарианство стало вновь возникать в различных странах земного шара при достижении человечеством определенного уровня цивилизации. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здоровой жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих религиозных учениях, философских школах, так как опыт человечества показывал, что отказ от мяса позволял достигнуть духовных высот. Вегетарианский способ питания отвечал требованиям умеренности и самодисциплины, которые всегда считались основой самосовершенствования человека; вегетарианство противопоставлялось распущенности, невоздержанности, культу физических удовольствий, ослабляющих и принижающих человека.

Особый смысл придавался вегетарианству на Востоке, в частности в Индии, где религия объясняла необходимость вегетарианства и отказа от убийства животных переселением душ; это верование заключается в том, что после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо: другого человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить, перевоплощаясь в разные оболочки. При этом убийство животного становится таким же грехом, как и убийство человека.

Вегетарианство существовало в Древнем Египте и Древней Греции, где носило религиозную форму. Известно, что атлеты Древнего Рима получали вегетарианское питание для того, чтобы иметь больше силы и энергии.

Сохранившиеся до настоящего времени религии, помимо индуизма, также указывают на растительную пищу как естественную для человека. Информация о том, что человечество питалось растительной пищей с начала своего существования, достигла древних иудеев и преломилась в Библии как описание жизни первочеловека в раю, где царила гармония между человеком и природой и человек был счастлив.

В Библии (Глава 1, Песнь 29) говорится: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, вам сие будет в пищу».

В христианской религии нет прямых запретов употреблять мясо. Однако мясная пища считается противопоказанной, если человек стремится к духовному совершенствованию. Не только монашество дает обет воздерживаться от мясной пищи, но и все верующие должны не употреблять мясных и даже молочных продуктов в дни поста (эти ограничения имеют также глубокий медицинский смысл).

Попытки обосновать целесообразность вегетарианства с позиций науки делались еще во времена античности, например Пифагором. Проблема естественного питания привлекала внимание естествоиспытателей в XVIII—XIX вв. Ее интересовались Гумбольд, Кювье. Кювье писал: «Человек принособлен, по-видимому, к питанию преимущественно плодами, корнями и другими сочными частями растений».

Термин «вегетарианство» возник в Англии в 1842 году. В Манчестере в 1847 году уже появилось первое и самое знаменитое Вегетарианское общество. Оно имело разветвления по всей Великобритании. Общество издавало и издает по сей день множество книг и журналов. В Германии и Швейцарии также появляются вегетарианские общества; в южных странах — в Италии, Испании, где мясной пищи употребляется гораздо меньше, чем в Северной Европе, они менее популярны. Во Франции вегетарианство распространилось позднее, так как и там мясная пища не пользуется таким спросом, как в более северных районах.

В 1871 году 41 человек (члены одной из английских вегетарианских организаций) переселился из Англии в Америку и обосновался в Филадельфии. Сейчас в США имеются две основные организации, которые поддерживают вегетарианство с двух позиций — медицинской и моральной,— Американский вегетарианский союз и Американское вегетарианское общество. Общее же число вегетарианцев в США достигает 2,5—3 миллионов человек.

Самая большая вегетарианская организация — Международный вегетарианский союз — была основана в 1908 году. Она имеет отделения практически во всех странах мира и регулярно проводит съезды. В Англии, Германии, Австрии, Швейцарии появляются специальные гостиницы и рестораны для вегетарианцев. Усилия европейской вегетарианской кухни направлены на то, чтобы придать растительной пище возможно большую питательность и удобоваримость.

В России вегетарианство начинает становиться заметным движением со второй половины XIX века. Главным образом среди религиозных сектантов — духоборов, белоризцев, «свободников», а также среди некоторых групп интеллигенции. Распространению вегетарианства в России способствовало опубликование профессором А. Н. Бекетовым в 1879 году статьи «Питание человека в его настоящем и будущем», а также популяризация вегетарианства Л. Н. Толстым, написавшим по этому вопросу в 1892 году статью «Первая ступень».

Бекетов писал: «Мне бы хотелось возбудить интерес к вопросу о питании человека как об одной из основных причин, определяющих ход физического и интеллектуального развития всего людского рода... Огромное большинство людей питается не мясной и не смешанной животно-растительной пищей, а чисто растительной... Предрассудок о безусловной необходимости смешанной животно растительной пищи зародился исторически вследствие долговременной привычки зажиточных классов европейского населения, а также вследствие удобств. Указанный предрассудок исчезнет, однако же, сам собою... Мы вправе заключить что преобладание мяса в пище а тем более исключительно мясная пища, свойственно лишь дикому и варварскому [illegible]

В конце XIX века число сторонников вегетарианства в России достигает нескольких десятков тысяч, в Москве и Петербурге организуются вегетарианские общества, открываются вегетарианские столовые. Однако они перестали существовать после революции. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в 20-е годы, монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство. Но несмотря на то, что вегетарианство в нашей стране не получало поддержки в течение десятилетий, оно сохранялось. Этические и религиозные мотивы отказа от мясной пищи не могли быть устранены и продолжали [illegible]

...ся в новых ситуациях.

Хорошее здоровье долгожителей, очевидно, объясняется ведущими чертами их характера: умеренность, благожелательным оптимизмом, интересом к другим людям и к будущему, уравновешенность. Они утверждают, что злые люди долго не живут, и всем советуют быть доброжелательными.

«Приучайтесь чувствовать себя счастливыми. Радостное, счастливое настроение продлит вашу жизнь»,— считает Н. Брегг.

У долгожителей всегда доминирует положительная оценка своего здоровья. «Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти»,— советовал народный целитель, создатель собственной системы самооздоровления 90-летний Порфирий Иванов.

Долгожители советуют нам не расставаться с юмором, чаще улыбаться. Так что смейтесь на здоровье, над оптимистами годы не властны! Веселые люди живут дольше, чем мрачные, невозмутимые — дольше, чем люди настроения.

«В общем, я человек веселый и часто улыбаюсь. Я люблю людей и стараюсь не жаловаться»,— говорил великий художник Марк Шагал (1887—1985 гг.). А вот слова известного публициста-международника, родившегося в 1904 году, Эрлста Генри: «Если в вашем организме есть искра жизненного оптимизма — беречь ее как зеницу ока. Ни за что не давать себе окисляться... Всегда глядеть на мир с неистощимым любопытством. Ни в коем случае не позволять себе скучать».

От высокого духовного заряда прямо зависят физические возможности организма, его жизнеспособность. «Прекрасное в жизни — это возможность ее творить, вмешиваться в ее течение, вкладывать в нее от себя нечто настоящее, положительное, хотя бы оно было очень маленькое и его никто не увидел и не увидит... Здоровье — как любовь: когда ты, как стрелу, натягиваешь всего себя на жизнь, оно вдруг приходит и говорит тебе: «А вот и я»,— так писала прозаик, очеркист, мемуаристка ...

...морально-нравственных ценностей, которой вырабатываются любые действия в трудных ситуациях. Образ жизни, при котором система господствующих ценностей никогда не подвергается сомнению, способствует уменьшению числа недоразумений и других стрессогенных ситуаций.

С возрастом, как известно, кажется, что время течет быстрее и в самом деле, и физиологически, и психически в детстве и юности в каждый год с нами больше происходит всякого, чем в старости. Юный и старый, существующие в одном пространстве, оказываются как бы в разных Вселенных, и время их течет различно. Вот почему, считают старики, не надо торопить время, а жить как бы настоящим моментом, тогда время замедлится...

И вообще субъективная оценка возраста — то же весы, на одной чаше которых — прожитое, на другой — предстоящее. Если человек полон замыслов, планов и надежд, то он, независимо от возраста, в психологическом смысле оказывается гораздо моложе своих лет. Мы начинаем стареть, когда добровольно сворачиваем дела, ограничиваем функции: меньше, чем прежде, стараемся работать, двигаться, меньше смеемся, любим, восхищаемся, удивляемся.

«Чтобы уберечь свой дух и тело от старости — поступай прямо противоположно тому, к чему тебя старость тянет: хочется полежать — ходи, хочется отставать старые убеждения — сохраняй свободу признавать новое, хочется не думать об одежде — заботься о ней, хочется ворчать и брюзжать, одолевают тяжелые думы — не поддавайся им, а в науке переходи к новым темам, тренируй память, окружай себя молодежью и поддерживай ее»,— вот суждение по данному поводу академика Дмитрия Лихачева (род. в 1906 г.).

Японцы считают, что у всякой души есть как бы две стороны: мягкая и жесткая, подобно тому, как одна и та же рука может разить врага и ласкать ребенка. Нельзя оценить душевную мягкость, не зная, что такое жесткость, и наоборот. К жизни надо всякий раз обращаться именно той стороной, какой надлежит.

Б. ТУЕВ.

...Долгожители убеждены, что принципиальный залог здоровья — это спокойствие и душевная гармония.

«Я никогда ни с кем не ссорилась и не ругалась,— признается М. Шагинян.— Мой принцип состоит в том, чтобы не обращать внимания, не отвечать, как бы настоятельно кто-то другой ни хотел поспорить с тобой. Дайте возможность человеку хорошенько обдумать ситуацию, а сами тем временем прикиньте, справедливо ли он обвинит в чем-то или нет. Если я не принимаю вызов, то тем самым заставляю человека удивляться, почему же она не отвечает мне, почему не защищается? Постепенно он сам остынет. При следующей встрече поговорите с ним о конфликте спокойно и попытайтесь пошутить по этому поводу. Эта привычка у меня с ранней молодости. Мои родители поступали так же. Возможно, это было одной из причин долгой жизни моей матери».

Примерно то же рекомендует Н. Брегг: «Не вступайте в слишком эмоциональные дискуссии. Они растрачивают вашу драгоценную нервную энергию. Избегайте неприятных людей и ситуаций».

«Не придумывайте себе забот»,— советует Бенджамин Спок, выдающийся американский врач-педиатр (род. 1904). Он прав. Заботы убивают. Так что не позволяйте никому и ничему слишком «давить» на вас и не волнуйтесь по пустякам. Сильные эмоциональные стрессы открывают дорогу болезням.

Полезные выводы можно сделать из наблюдений за абхазскими долгожителями. Они считают, например, что оказаться одному — это хуже, чем даже умереть. Понять можно. Одинокому труднее перенести тяжесть переживаний, чем окруженному родственниками, друзьями, соседями, которые всегда поддержат, помогут. Такие общественные связи обеспечивают надежную психологическую опору. В систему спасительных обстоятельств логично включается и институт брака. С возрастом у абхазцев появляется все больше родственников.

Интересно, что, общаясь с абхазцами, редко услышишь от них жалобы на какие-либо личные оскорбления — вроде их и не бывает. Бывают, конечно, но они просто не обращают на них внимания. На ...

КАЛЕЙДОСКОП

КОНСУЛ НА ЛЫЖАХ

Вместо ... норвежского консула в ... ши в Сиднее (Австралия) ... Гжегожа Гжесяка ... го! Об этом написала ... вицкая газета «Спорт». Он — страстный ... причем даже имеет диплом ... инструктора по этому виду спорта. И свое ... старается ... среди сотрудников ... стал и здесь ... мичества.

СПОРТИВНАЯ АРХИТЕКТУРА В САХЕЛЕ

Первые ... мышленной ... проводимые ЮНЕСКО, ... ми концепцией строительство спортивных залов в развивающихся странах. И среди них особое внимание заслуживает проект, предлагаемый Архитектурной школой Лиона (Франция).

Предлагается гигантское перекрытие брезентовым полотнищем здания и, обожженной солнцем жюри конкурса под патронажем Международного фонда по развитию физической культуры и спорта при ЮНЕСКО (ФИДЕПС) приняло проект для строительства этого спортивного комплекса в зоне Сахеля.

У И

В 590-м выпуске книги «Вегетариан... рая скоро выйдет ... общества ...

Вегетарианство ... по всегда. Человече... моем начале своего ... ния питалось лишь ... ной пищей. О ге... приспособленности ... растительной пище ... ствует его жеватель... рат, наличие черв... отростка — аппендикс ...вующего в усвоении ...ки), более низкая те... тела, чем у хищник... заметить, что появле... вание скотоводства ... бильного источника ... щи для человека от... совсем недавним ... Передней Азии оно ... VII—VI тысячелетия ... молочное хозяйство ...зднее — в IV — III т... ях до н. э.

Предки человека ... регионах с жарким ... климатом, в окружен... растительности и ... листьями, фруктами ... Лишь экстремальны... заставили человека ... к неестественной дл... ще — мясной. В ледн... риод человек пере... тание мясом, чтоб... Привыкнув к мясно... продолжал употреб... далее, когда крайня... мость в этом отпа... факты возникновен... рианства в различ... мира правильнее ... братом человека к... способу питания, за... рованному генетич... пор существуют п... роды, не испыта... оледенения и пита... тительной пищей. ... ся, в частности, ... племенам на Ф... островах, до посл... но знавших огня ... металла и поразив... цев своим здоров... желым виде...

Несмотря на ... часть ... с смягченное ... ...ство ...

ВЕТРЫ С ВОСТОКА

Двадцать оздоровительных упражнений Ван Цзыпина

IX. Ветер колышет листья тростника.

Ноги расставлены чуть шире ширины плеч; руки ладонями, тыльной стороной, после чего кладем руки на поясницу, большой палец — спереди.

1. Обеими руками с силой массируем область поясницы, крестец, ягодицы (рис. 1).

2. Поясничной частью делаем круговое движение слева-назад-вправо-вперед (рис. 2). Делаем попеременно в обе стороны. При вращении ноги в коленях не сгибаем. Окружность вращения постепенно увеличиваем, корпус вытянут, держим его прямо, его колебания очень небольшие.

X. Небожитель передвигает стелу.

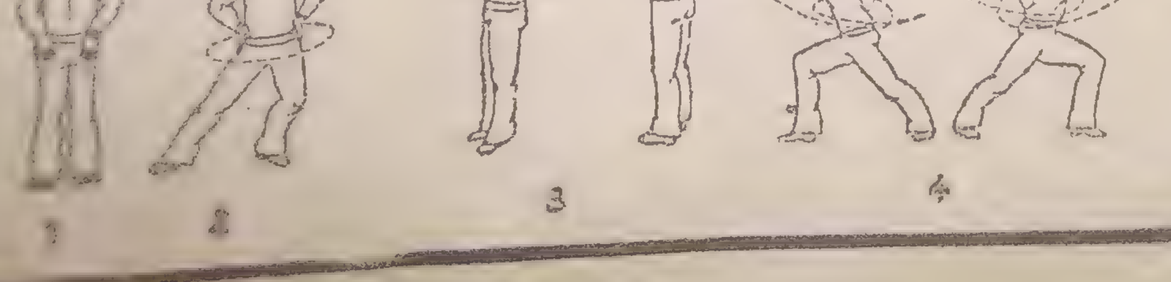
Ноги расставлены на ширине плеч, руки естественно свисают по бедрам.

Левую ладонь снимаем в кулак и помещаем на талии, одновременно делаем поворот влево, разжимаем правую ладонь и делаем толчок прямо вперед; руку выпрямляем на уровне плеча, голову поворачиваем слева-назад, глаза также следуют слева-назад (рис. 3). Делаем попеременно в обе стороны. Движения должны быть медленными и плавными. Запястья прилагают немного усилий, руки не должны быть жесткими, ноги зафиксированы, они не двигаются. При толчке ладонями делаем вдох, при возвращении их в прежнюю позицию — выдох. В начале поворота движения должны быть легкими и медленными; по прошествии определенного периода тренировок амплитуда движений увеличивается.

XI. Втыкаем ладонь в гору Хуашань.

Ноги немного шире плеч, руки опущены по швам.

Поворачиваем туловище влево, делая влево шаг лук..., пяткой правой ноги упираемся в пол, левую руку вытягиваем прямо вперед, ладонью обращаем вниз и, сделав рукой полудугу, помещаем руку на талию. Правую руку вытягиваем влево, как бы втыкая во что-то нож, глаза следят за правой ладонью. Делая втыкающее движение наружу правой рукой, прилагаем некоторое усилие так, чтобы растянулись мускулы ягодиц (рис. 4). Движения делаем попеременно с обеих сторон.



Citius! Altius! Fortius!

Советский спорт

25
февраля 1993 г.
ЧЕТВЕРГ
№ 21 (13595)
Свободная цена

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ПОГОНЯ БЕЗ ПОЩАДЫ

Если бы знать, что там показывает наше телевидение. Имеет ли читатель, упершись взором в голубой экран, представление о событиях чемпионата мира, своеобразной репетиции Олимпиады в Лиллехаммере, которая проходит в шведской столице. Как рассказать о событиях!

Что касается [illegible] последние дни овеян [illegible] системы Гундерсон[illegible] нация, состоящая [illegible] танций. У жен[illegible] классическ[illegible] ка» свобод[illegible] ким же об[illegible]

При этом [illegible] ции [illegible] обыкнове[illegible] плект награ[illegible] комбинации.. [illegible] терке» бы[illegible] Лазутина. [illegible] игрывала ей [illegible] ка Труде Дюбенд[illegible] на Вяльбе — 12, ит[illegible] Стефания Бельмондо — 1[illegible] т. д.

Именно в порядке [illegible] мест, именно с [illegible] равным проигранным секундам, и стартовали лыжницы на второй десятикилометровой дистанции. Если, стартовав, старт 78 спортсменок на первой занял более получаса, то на вторую они ушли в течение четырех минут и двух секунд — именно таковым был разрыв между первым и последним местами.

То есть вторая гонка, гонка погони, как бы спрессована в кратчайший миг. Она — все равно, что последний этап эстафеты, где как бы ты ни бежал, [illegible] к фи[illegible]

То [illegible] ще: лидеры ринулись в бой буквально друг за другом. Старт, старт, старт — словно развернувшийся веер. И почти мгновенно образовался не-

то сразу же и без сожа[illegible] расставшись со шведкой Дю[illegible] бендаль, начал стремите[illegible] уходить впер[illegible]

И уже ясно: победитель где-

[illegible] ей кида-
[illegible] в сторону,
[illegible] но его все нет и

на 4-й стр.).

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР [illegible]

А НАЧАЛИ С БЭДЫ...

нам, что если бы в Донецк приехали Гатаулин с Тарасовым, турнир «Звезды шест[illegible] [illegible] официальным [illegible] мира среди прыгун[illegible], Вы сделали хотя [illegible] пытку пригласить сюда [illegible] диона и Максима!

— О сроках проведения ту[illegible] мира было объявлено м[illegible] и Тарасов с Гатаулиным, уве[illegible] рен, знали о них. Но, видимо, их не устроили суммы, которые мы смогли предложить за участие.

— Ходят упорные слухи, что [illegible] специально [illegible]

ХОРОШИЙ МУ[illegible]

25
февраля 1993 г.
ЧЕТВЕРГ
№ 21 (13595)
Свободная цена

ЗАЯВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

В связи с рассмотрением Верховным Советом Российской Федерации «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» следующее заявление сделали советник Президента Российской Федерации по вопросам государственной политики в области физической культуры и спорта Ш. Тарпищев, председатель Комитета Российской Федерации по физической культуре В. Сысоев и президент Олимпийского комитета России В. Смирнов:

18 февраля 1993 г. Верховным Советом Российской Федерации были рассмотрены во втором чтении «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Этот документ, определяющий правовые основы физической культуры и спорта, давно ждут, ибо только Закон позволяет привести нашу отрасль в соответствие с экономическими и политическими реалиями сегодняшнего дня.

Последние [illegible] разработки «Основ [illegible] Российской Федерации [illegible] с [illegible] спортсменов и экспертов, [illegible] спортивной общественности. На сегодняшний день [illegible] Президента Российской Федерации [illegible] создан [illegible] орган отрасли — Комитета по физической культуре, общественные [illegible] — Национальный [illegible] и Олимпийский [illegible] комитет. В частности, Олимпийский комитет наделен [illegible] с федерациями по видам [illegible] исключающими [illegible] полномочиями в [illegible] высших достижений в [illegible] ствии с Хартией Международного олимпийского комитета. Таким образом, к настоящему времени уже сложилась и работает новая структура в области физической культуры и спорта.

Вместе с тем, отмечая необходимость «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», нельзя оставить без внимания основной вопрос, вызывающий сегодня глубокое неудовлетворение у широкой спортивной общественности. Согласно законодательству при Верховном Совете Российской Федерации образуется Государственный фонд физической культуры и спорта в качестве централизованного органа управления всей отраслью, ибо он аккумулирует, контролирует и распределяет все денежные средства, идущие на физическую культуру и спорт.

Поэтому спортивная общественность высказывает настоятельную просьбу Верховному Совету вернуться к рассмотрению поправок президента, направленных в Верховный Совет Российской Федерации, и разрешить имеющиеся противоречия, неточности и несообразности, которые сегодня содержатся в «Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», в пользу сложившейся и работающей структуры физической культуры и спорта, где впервые федерации по видам спорта, Олимпийский комитет России, Национальный фонд спорта полностью отвечают за развитие спорта высших достижений, а Комитет по физической культуре проводит государственную политику в области физического воспитания.

◇

Свое заявление по этому вопросу сделали и руководители 15 общероссийских спортивных федераций. В нем, в частности, [illegible]ится:

«В принятом [Верховным [illegible] РФ] документе существенно [illegible] роль общественных спортивных объединений и содержится явное посягательство на те права и прерогативы, которые спортивным федерациям предоставлены как уставами международных спортивных организаций, так и российским законодательством.

Прежде всего, в [illegible] содержится положение, [illegible] ограничивающее [illegible] экономические права [illegible] федераций и их [illegible] — спортивных [illegible]

[illegible] спортивным федерациям России совершенно конкретных и принятых во [illegible] мира [illegible] ных [illegible] ставляет [illegible] ортивной [illegible] труда [illegible] ствах, [illegible] ми, [illegible] погами [illegible] ные нам для [illegible] развития спорта в [illegible]

По-видимому, [illegible] случиться только потому, [illegible] подготовка столь нужного спорту России документа проходила полностью в отрыве от спортивных федераций. Ни одна из федераций ни на одном из этапов обсуждения проекта Основ не получала его от Верховного Совета для рассмотрения и оценки.

(ИТАР — ТАСС — СПОРТ).

Я калонка на первой полосе

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

ФАЛУН. Вчера победой олимпийских чемпионов — спортсменов Японии завершился на чемпионате мира первый день соревнований, когда участники состязались на 70-метровом трамплине. Кендзи Огивара, уже выигравший здесь в минувшую пятницу золотую медаль чемпиона мира в личном зачете Масаши Абе и Таканори Коно набрали в итоге прекрасную сумму очков — 663,7, заметно опередив своих грозных соперников из Европы — двоеборцев Германии (590,2) и Норвегии (570,9).

Этот успех позволит японцам завтра стартовать в эстафете 3×10 км, имея своеобразный гандикап перед командами Германии (5 мин. 36 сек.) и Норвегии (7 мин. 07 сек.).

(Подробности — в репортажах наших корреспондентов на 1-й и 4-й страницах.)

ВОЛЕЙБОЛ

ЛЮКСЕМБУРГ. В штаб-квартире Европейской конфедерации волейбола (ЕКВ) состоялась жеребьевка мужских сборных, которым в феврале—июне нынешнего года предстоит пройти квалификационный отбор на предмет участия в чемпионате Европы в Финляндии. В итоге четыре отборочных группы выглядят так. Группа «А»: Чехословакия, Турция, Латвия, Австрия. Группа «В»: Греция, Испания, Венгрия, Швейцария. Группа «С»: Румыния, Дания, Израиль, Украина. Группа «Д»: Швеция, Бельгия, Норвегия, Хорватия. Каждая команда проведет по два матча с соперниками (на своей и чужой площадке).

АНКАРА. Победой волейболисток итальянского клуба «Аньен» (Рим) завершился здесь финальный турнир за Кубок конфедерации. В решающем [illegible] они [illegible] [illegible] [illegible]

...4 и стр.).

...та Основ не получала его от Верховного Совета для рассмотрения и оценки.

(ИТАР — ТАСС — СПОРТ).

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

ХОРОШИ МУЖИКИ У НАС

На белых московских снегах вовсю сейчас летают регбийные дыни. Здоровые все ж-таки мужики у нас, если поглядеть на регбистов. В Москве у них зимний турнир, восемь команд. Пять здешних, еще из Ростова-на-Дону, с Украины и сборная Грузии. Финал — в конце недели.

На снимке видно, что хорошо играть команде «Фили» в майках их спонсоров — торговой компании «Микродин». Во всяком случае, эту игру с зеленоградцами регбисты «Фили» выиграли со счетом 17:3.

ПРЕЗИДЕНТ ПИШЕТ ПРЕЗИДЕНТУ

Президент Олимпийского комитета России Виталий Смирнов получил письмо от президента Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) Милана Эрцегана письмо, в котором тот просит его личного содействия в объединении в России двух видов борьбы — вольной и греко-римской в одну организацию. Устав ФИЛА, подчеркивается в письме, разрешает иметь в стране только одну национальную федерацию, которая и будет признана.

А пока атлеты временно лишены членства в ФИЛА. Это означает, что они не смогут участвовать в чемпионатах мира, Европы, состязаниях на Кубок мира и других официальных турнирах.

«Испытывая глубокое уважение, я даю вам все полномочия провести встречу от имени ФИЛА со всеми заинтересованными лицами с целью создания единой объединенной федерации или ассоциации»,— пишет Эрцеган в заключение.

Такие переговоры, в которых приняли участие известные тренеры и знаменитые атлеты—победители Олимпиад, неоднократные чемпионы мира Анатолий Колесов, Иван Ярыгин и Михаил Мамиашвили, уже состоялись. Решено провести в Москве 2 марта объединительную конференцию.

ИТАР—ТАСС—СПОРТ.

СОПЕРНИК ЛЬЮИСА НАЗВАН

НЬЮ-ЙОРК. Чемпион мира среди боксеров-профессионалов в тяжелом весе по версии Всемирного боксерского совета (ВБС) Леннокс Льюис (Великобритания) будет [illegible] звание в поединке с [illegible] цем Тони Т[illegible] подписал здесь соответствующие [illegible].

Ожидается, что [illegible] 8 мая в Лас-Вегасе. Общий призовой фонд составит [illegible] на долларов.

АВЕЛАНЖ В РИО

Жоао Авеланж [illegible] Международной федерации футбола (ФИФА), в [illegible] крыл для себя еще одну [illegible] игру. Речь — о пляжном [illegible] боле, а точнее, о Мировом [illegible] для мастеров игры [illegible] комбинации «2 2», финальный этап которой завершился на той неделе в Рио. Дело в том, что за красочным шоу на знаменитом пляже Копакабана Авеланж был приглашен организаторами наблюдать не один, а в компании президента МОК Хуана Антонио Самаранча и его высокопоставленной свиты.

Видимо, уже в ложе для особо почетных гостей между президентами произошел эмоциональный диалог на заданную тему: «А не блуждали ли мы большую часть жизни в потемках, ничего не зная про пляжный волейбол?».

НЕ СТАЛО МУРА

ЛОНДОН. Известнейший в [illegible] английский футболист [illegible] сборной мира 1966 [illegible] Рубина [illegible] 2000 [illegible].

LIFE IS SHORT PLAY HARD

РИБОК РОССИЯ

предлагает со складов в Москве

оптовые партии самой современной

спортивной обуви и одежды

Reebok

С 1981 года Reebok выпускает спортивную

продукцию высшего качества,

обеспечивающего особый

уровень комфорта

и долговечности.

Приверженность

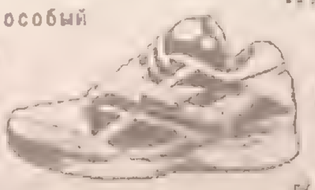
Reebok новейшим

изобретениям нашла

выражение в создании спортивной обуви,

оснащенной системой воздушной подкачки

PUMP и сотовыми амортизаторами HEXALITE



НАДЕЖНО!

УДОБНО!

КРАСИВО!

Reebok

Телефон в Москве:(095) 971-78-50

Телефакс:(095) 258-16-60

LIFE IS SHORT PLAY HARD

...Завершившийся тур... этап подготовки к ...

ФУТЗАЛ

Несколько женских команд разыграли в Конакове первый Кубок России по футзалу. Турнир проводился по круговой системе. В упорной борьбе первое место заняла команда «Галактика-Сибирячка» из Красноярска. Вторыми финишировали их землячки из клуба «Синто». Третье и четвертое места достались соответственно «Спартаку-Вертэкс» (Москва) и «Ангелине» (Бишкек). Девушки тепло отозвались о сравнительно новом виде спорта. В частности, им очень понравился мяч, который практически не имеет отскока и создан как будто бы специально для женщин. Кстати, Федерация футбола России обратилась в Европейский футзальный союз с предложением провести первый чемпионат Европы среди женщин в [illegible]. Решение по этому вопросу будет принято в конце года на [illegible]льном конгрессе в По[illegible].

ФУТБОЛ

**На московском стадионе «Локомотив» завершился традиционный турнир по мини-футболу на снегу среди лучших самодеятельных [illegible]. Победителем [illegible] стала команда [illegible] Первое место одержал [illegible] Второе [illegible] заняла [illegible] Третье [illegible] заняла [illegible] Четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятое [illegible] заняла [illegible] Шестое [illegible] заняла [illegible] Седьмое [illegible] заняла [illegible] Восьмое [illegible] заняла [illegible] Девятое [illegible] заняла [illegible] Десятое [illegible] заняла [illegible] Одиннадцатое [illegible] заняла [illegible] Двенадцатое [illegible] заняла [illegible] Тринадцатое [illegible] заняла [illegible] Четырнадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Шестнадцатое [illegible] заняла [illegible] Семнадцатое [illegible] заняла [illegible] Восемнадцатое [illegible] заняла [illegible] Девятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Двадцатое [illegible] заняла [illegible] Двадцать первое [illegible] заняла [illegible] Двадцать второе [illegible] заняла [illegible] Двадцать третье [illegible] заняла [illegible] Двадцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Двадцать пятое [illegible] заняла [illegible] Двадцать шестое [illegible] заняла [illegible] Двадцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Двадцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Двадцать девятое [illegible] заняла [illegible] Тридцатое [illegible] заняла [illegible] Тридцать первое [illegible] заняла [illegible] Тридцать второе [illegible] заняла [illegible] Тридцать третье [illegible] заняла [illegible] Тридцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Тридцать пятое [illegible] заняла [illegible] Тридцать шестое [illegible] заняла [illegible] Тридцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Тридцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Тридцать девятое [illegible] заняла [illegible] Сороковое [illegible] заняла [illegible] Сорок первое [illegible] заняла [illegible] Сорок второе [illegible] заняла [illegible] Сорок третье [illegible] заняла [illegible] Сорок четвертое [illegible] заняла [illegible] Сорок пятое [illegible] заняла [illegible] Сорок шестое [illegible] заняла [illegible] Сорок седьмое [illegible] заняла [illegible] Сорок восьмое [illegible] заняла [illegible] Сорок девятое [illegible] заняла [illegible] Пятидесятое [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Шестидесятое [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Шестьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Семидесятое [illegible] заняла [illegible] Семьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Семьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Семьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Семьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Семьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Семьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Семьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Семьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Семьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Восьмидесятое [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Восемьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Девяностое [illegible] заняла [illegible] Девяносто первое [illegible] заняла [illegible] Девяносто второе [illegible] заняла [illegible] Девяносто третье [illegible] заняла [illegible] Девяносто четвертое [illegible] заняла [illegible] Девяносто пятое [illegible] заняла [illegible] Девяносто шестое [illegible] заняла [illegible] Девяносто седьмое [illegible] заняла [illegible] Девяносто восьмое [illegible] заняла [illegible] Девяносто девятое [illegible] заняла [illegible] Сотое [illegible] заняла [illegible] Сто первое [illegible] заняла [illegible] Сто второе [illegible] заняла [illegible] Сто третье [illegible] заняла [illegible] Сто четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто пятое [illegible] заняла [illegible] Сто шестое [illegible] заняла [illegible] Сто седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто девятое [illegible] заняла [illegible] Сто десятое [illegible] заняла [illegible] Сто одиннадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто двенадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто тринадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто четырнадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто пятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто шестнадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто семнадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто восемнадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто девятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцатое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать первое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать второе [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать третье [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать пятое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать шестое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто двадцать девятое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцатое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать первое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать второе [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать третье [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать пятое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать шестое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто тридцать девятое [illegible] заняла [illegible] Сто сороковое [illegible] заняла [illegible] Сто сорок первое [illegible] заняла [illegible] Сто сорок второе [illegible] заняла [illegible] Сто сорок третье [illegible] заняла [illegible] Сто сорок четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто сорок пятое [illegible] заняла [illegible] Сто сорок шестое [illegible] заняла [illegible] Сто сорок седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто сорок восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто сорок девятое [illegible] заняла [illegible] Сто пятидесятое [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто пятьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Сто шестидесятое [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто шестьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Сто семидесятое [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто семьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Сто восьмидесятое [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто восемьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Сто девяностое [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто первое [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто второе [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто третье [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто четвертое [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто пятое [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто шестое [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто седьмое [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто восьмое [illegible] заняла [illegible] Сто девяносто девятое [illegible] заняла [illegible] Двухсотое [illegible] заняла [illegible] Двести первое [illegible] заняла [illegible] Двести второе [illegible] заняла [illegible] Двести третье [illegible] заняла [illegible] Двести четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести пятое [illegible] заняла [illegible] Двести шестое [illegible] заняла [illegible] Двести седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести девятое [illegible] заняла [illegible] Двести десятое [illegible] заняла [illegible] Двести одиннадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести двенадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести тринадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести четырнадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести пятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести шестнадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести семнадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести восемнадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести девятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцатое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать первое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать второе [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать третье [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать пятое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать шестое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести двадцать девятое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцатое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать первое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать второе [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать третье [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать пятое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать шестое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести тридцать девятое [illegible] заняла [illegible] Двести сороковое [illegible] заняла [illegible] Двести сорок первое [illegible] заняла [illegible] Двести сорок второе [illegible] заняла [illegible] Двести сорок третье [illegible] заняла [illegible] Двести сорок четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести сорок пятое [illegible] заняла [illegible] Двести сорок шестое [illegible] заняла [illegible] Двести сорок седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести сорок восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести сорок девятое [illegible] заняла [illegible] Двести пятидесятое [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести пятьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Двести шестидесятое [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести шестьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Двести семидесятое [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести семьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Двести восьмидесятое [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести восемьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Двести девяностое [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто первое [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто второе [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто третье [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто четвертое [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто пятое [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто шестое [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто седьмое [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто восьмое [illegible] заняла [illegible] Двести девяносто девятое [illegible] заняла [illegible] Трехсотое [illegible] заняла [illegible] Триста первое [illegible] заняла [illegible] Триста второе [illegible] заняла [illegible] Триста третье [illegible] заняла [illegible] Триста четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста пятое [illegible] заняла [illegible] Триста шестое [illegible] заняла [illegible] Триста седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста девятое [illegible] заняла [illegible] Триста десятое [illegible] заняла [illegible] Триста одиннадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста двенадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста тринадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста четырнадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста пятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста шестнадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста семнадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста восемнадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста девятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцатое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать первое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать второе [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать третье [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать пятое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать шестое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста двадцать девятое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцатое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать первое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать второе [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать третье [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать пятое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать шестое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста тридцать девятое [illegible] заняла [illegible] Триста сороковое [illegible] заняла [illegible] Триста сорок первое [illegible] заняла [illegible] Триста сорок второе [illegible] заняла [illegible] Триста сорок третье [illegible] заняла [illegible] Триста сорок четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста сорок пятое [illegible] заняла [illegible] Триста сорок шестое [illegible] заняла [illegible] Триста сорок седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста сорок восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста сорок девятое [illegible] заняла [illegible] Триста пятидесятое [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста пятьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Триста шестидесятое [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста шестьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Триста семидесятое [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста семьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Триста восьмидесятое [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста восемьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Триста девяностое [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто первое [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто второе [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто третье [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто четвертое [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто пятое [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто шестое [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто седьмое [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто восьмое [illegible] заняла [illegible] Триста девяносто девятое [illegible] заняла [illegible] Четырехсотое [illegible] заняла [illegible] Четыреста первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста десятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста одиннадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двенадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тринадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста четырнадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестнадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семнадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемнадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста двадцать девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцатое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста тридцать девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сороковое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста сорок девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятидесятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста пятьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестидесятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста шестьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семидесятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста семьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восьмидесятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста восемьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяностое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто первое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто второе [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто третье [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто четвертое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто пятое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто шестое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто седьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто восьмое [illegible] заняла [illegible] Четыреста девяносто девятое [illegible] заняла [illegible] Пятисотое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот десятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот одиннадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двенадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тринадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот четырнадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестнадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семнадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемнадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот девятнадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот двадцать девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцатое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот тридцать девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сороковое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот сорок девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятидесятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот пятьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестидесятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот шестьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семидесятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот семьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восьмидесятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят первое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят второе [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят третье [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят четвертое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят пятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят шестое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят седьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят восьмое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот восемьдесят девятое [illegible] заняла [illegible] Пятьсот девяностое [illegible] заняла [ill

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР «ЗВЕЗДЫ ШЕСТА»

А НАЧАЛИ С БЭДЫ...

Этому снимку девять лет. Сделан он 15 января 1984 года на чемпионате Советского Союза в Вильнюсе. На табло высота — 5 м 81 см — первый мировой рекорд Сергея Бубки. Там, в Вильнюсе началось восхождение донецкого шестовика. 34 мировых рекорда сегодня на его счету: восемнадцать — в закрытых помещениях и шестнадцать — на стадионах.

Фото И. Шейнаса.

Ах, что это был за прыжок! Может быть, самый необычный в долгой спортивной карьере Сергея Бубки. Мощно оттолкнувшись, спортсмен перелетел через планку, но в последний момент все же задел ее корпусом. Предательски спружинив, планка взлетела в воздух сантиметров на 15 и... просто чудо какое-то — аккуратненько опустилась на место. Фортуна в этот день была явно на стороне Сергея. То была его третья попытка на высоте 5 м 90 см, и многие на трибунах донецкого дворца спорта «Дружба», будем откровенны, уже расстались с надеждами увидеть очередной мировой рекорд Сергея Бубки.

Но он все-таки состоялся! Фантастические 6 м 15 см покорились донецкому шестовику с третьей попытки, но планка [illegible] Сергей [illegible] 5 м 90 см, [illegible] 6 м 15 см — [illegible] Фортуна [illegible] Сергея.

[illegible] Транденков [illegible] 5 м 80 см, но сегодня они все-таки Сергею не конкуренты, что, собственно, оба и признали после соревнований. Правда, Транденков, личный рекорд которого 5 м 90 см, попытался-таки одолеть гроссмейстерский 6-метровый рубеж и однажды был даже близок к успеху...

Есть, наверное, что-то символическое в том, что четвертый международный турнир «Звезды шеста» выиграл бывший ученик известного тренера Виталия Петрова, а [illegible] итоговую таблицу его [illegible] ний подопечный — [illegible] ский мастер Жан-Франко Бэда, который, кстати, открывал соревнования. Симпатичный, улыбчивый итальянец заработал в Донецке «баранку», [illegible] впрочем, и его ровесник — чемпион мира-92 среди юниоров Лоренс Лоуе из Голландии, но у этих парней все еще впереди. Главное, что в Донецке они хоть чуточку почувствовали себя звездами...

В праздничной, шумной обстановке «Дружбы» нам удалось задать несколько вопросов главному виновнику торжества.

— [illegible] вам, что после двух ваших неудачных попыток на высоте 5.90, подумалось, что повторится [illegible] лонская история»...

— Нервы [illegible] После рекордного [illegible] неделю назад в Льеве[illegible] трудно было восстановить [illegible] психологическом [illegible] же дома прыгать всегда [illegible] просто. Но уже после пер[illegible] попытки на высоте 6 м 15 [illegible] почувствовал, что в этот [illegible] все будет нормально. Ост[illegible] лось лишь поменять шест. [illegible] чала я пер[illegible]

— [illegible] барселонской [illegible] вы заявили о своем [illegible] провести по[illegible] турнир в Москве, на [illegible] площади, в августе — [illegible] 1992 года. Что же по[illegible] организовать?

— [illegible] от этой затеи [illegible] что будущие [illegible] Игра все заботы о [illegible] Они [illegible]ают, что если [illegible], может все. Но с какой, спрашивается, стати я должен искать деньги на проведение этих соревнований? Пригласить своих друзей — известных спортсменов — всегда пожалуйста, но вот выискивать по крохам финансы — из[illegible]

— Игорь Транденков сказал нам, что если бы в Донецк приехали Гатаулин с Тарасовым, турнир «Звезды шеста» можно было бы смело называть неофициальным чемпионатом мира среди прыгунов с шестом. Вы сделали хотя бы попытку пригласить сюда Радиона и Максима?

— О сроках проведения турнира было объявлено заранее, и Тарасов с Гатаулиным, уверен, знали о них. Но, видимо, их не устроили суммы, которые мы смогли предложить за участие.

— Ходят упорные слухи, что Гатаулин специально избегает очных встреч с вами в прыжковом секторе. Вы слышали об этом?

— Слышал, причем от самого Радиона. Хотя в Льевене мы встретились с ним. Он, кстати, в какой-то мере и помог мне установить там 33-й мировой рекорд. И все-таки жаль, что Гатаулина нет в Донецке. Он находится сейчас в прекрасной форме, преодолевает [illegible] метровые высоты, и с его [illegible]ем наш турнир стал бы [illegible] интереснее.

— [illegible] как-то сказали, что [illegible] Бубка сегодня — сам [illegible]тер. В таком случае [illegible] каким будет сценарий [illegible] ближайших выступле-

[illegible]е марта приму[illegible] в двух турнирах — сна[illegible] в Сан-Себастьяне, по[illegible]не и на этом за[illegible] сезон. Выступать [illegible] чемпионате мира в [illegible]

Международный легкоатлетический турнир «Звезды шеста». 1. Сергей Бубка [illegible] — 6 м 15 см (мировой рекорд). 2. Григорий Егоров (Казахстан) — 5 м 80 см; 3. Игорь Транденков (Россия) — 5 м 80 см; 4. Василий Бубка (Украина) — 5 м 70 см; 5. Александр Червоный (Украина) — 5 м 60 см; 6. Петр Бочкарев (Россия) — 5 м 60 см; 7.—8. [illegible] (Франция) и Сергей Фоменко (Украина) — 5 м 60 см; 9.—10. Патрик Мэнсон (США) и Филипп Д'Анкос (Франция) — 5 м 40 см; 11. Скотт Хофманн (США) — 5 м [illegible] см; 12—13. Жан-Франко Бэда (Италия) и Лоренс Лоуе (Голландия) — 0.

Б. ВАЛИЕВ.
А. ТАИРОВ,
наши спец. корр.

ДОНЕЦК

«ЗАЧЕМ ТАКАЯ СПЕШКА?»

[illegible] Гарри Каспаров [illegible] в Британским гроссмей[illegible] Шеффи[illegible] в августе этого года в [illegible] этого [illegible] марафона [illegible] [illegible] города и ме[illegible]стный аэропорт, выделив на организацию мероприятия, которое впервые состоится на Британских островах, 1,34 миллиона фунтов стерлингов.

Международная федерация шахмат (ФИДЕ) одобрила это предложение. Но, как пишет сегодня газета «Таймс», Г. Каспаров выразил неудовлетворение тем, что решение о выборе места для матча было принято федерацией столь быстро. «Я иностранец, который будет защищать титул чемпиона на родине моего противника, — сказал он. — У меня есть право посетить предлагаемые города и принять участие в дискуссии. Зачем такая спешка?»

(ИТАР — ТАСС)

ВЫПУСК № 663

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

АНОНС

ЛЫЖНЯ ЗАВЬЯЛОВА

27—28 февраля в Раменском состоится традиционная лыжня «Александра Завьялова». Старт в 11.30.

Спонсоры — акционерное общество «Чулковское», Чулковский сельсовет, фирма «Спортстар», поставщик силовых тренажеров для сборных команд России.

Проезд из Раменского — автобусами № 28, 38; из Москвы: от метро «Выхино» — автобусами № 324, 416 — полуэкспресс, автобусами № 324, 341 до остановки «Новые дома». Регистрация — с 9.00 до 11.00 в Чулковской средней школе № 39.

100 КМ ЗА 10 ЧАСОВ

10—11 апреля в Одессе состоится одиннадцатое традиционное ежегодное туристско-спортивное велосипедное ралли «100 км за 10 часов» по поселку Славы вокруг Одессы, посвященное празднику освобождения Одессы. Участвуют все желающие на туристских клубах смогут принять участие в Победителей и призеров ждут ценные призы. Стартовый взнос: для иногородних (по справке с места жительства) одесситы при туристских клубах. Желающие смогут принять на турбазе.

Заявки по адресу: 270011, сквер Кирова, 1, Дворец пионеров, городской туристско-туристский центр; справки по телефонам: 75-96, 26-59-86, 24-61-1

Старты в Парголове

Восемь дней и вечеров продолжались в поселке Парголово Выборгского района города на Неве массовые соревнования лыжников всех возрастов.

Начались они открытием 5-километровой освещенной трассы, которую обновили воспитанники шести спортивных школ Санкт-Петербурга. На следующий день состоялись массовые старты, а всю предпоследнюю неделю февраля соревновались около 15 тысяч школьников Выборгской стороны.

В воскресенье на старт вышли участники международных гонок на 91 версту — мужчины до 50 лет, на 50 верст — ветераны и на 30 верст — женщины.

Старт на самую длинную дистанцию — версту (это более 97 км) собрал 30 человек. Отличился здесь петербуржец Бобров — 5:37.29. На дистанции 30 км победили Валентина Плотникова — 1:59.19, Виктор Назаров — 1:59.19, на 50 км — Филимонов — 3:12.40.

Главным спонсором «Парголовских гонок» стало акционерное общество «Кого... г. ...к».

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

САМОЕ ВЕЛИКОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Мы продолжаем разговор о вегетарианстве с позиций Герберта Шелтона. Не все, возможно, следует принимать как руководство к действию, но [illegible] с высказываниями Шелтона, видимо, следует.

Я неоднократно говорил об опасности попыток кормить человека, исходя из результатов экспериментов на животных, ибо, по словам Шелтона, «один и тот же питательный элемент имеет совершенно разное влияние на различные виды живых существ. Пшеница оказывается безвредной для птиц и голубей, которые могут питаются ею без вреда для себя. Но кукуруза вызывает выраженный полиневрит у кроликов. Обычные [illegible], питающиеся только кукурузой, умирают от общего недоедания. На диете из полностью очищенных злаков почти все животные и люди заболевают полиневритом.

Хотя птицы и сохраняют здоровье на злаковой диете (и то только взрослые), мы не должны упускать из вида, что в природном состоянии травоядные птицы едят много зеленой травы, а большую часть зерен или злаков съедают зелеными или молочно-восковой спелости, когда те имеют щелочное, а не кислотное содержание.

Пророщенная пшеница составляет лучшую еду, нежели сухие зерна. Зерна молочно-восковой спелости, то есть [illegible] не созрели, являются щелочным продуктом, а [illegible] — кислотным.

Никогда раньше в истории [illegible] и Европы не потребляли [illegible] в таких количествах, как после [illegible] мельниц, которое произошло в 1870 году. [illegible] в отрытом [illegible] (почему-[illegible]

врачи предложили [illegible], как болезни вызываются [illegible]

[illegible] развития [illegible] зародышевый зародыш. Поэтому [illegible] из муки, [illegible] [illegible] и другие [illegible] [illegible] обработке в [illegible] [illegible] [illegible]

АНОНС

№ № 324, 416 — полуэкспресс
автобусами № 324, 351 до ос
станции «Новые дома». Регист
рация — с 9.00 до 11.00 в Чул
ловской средней школе № 20.

100 КМ ЗА 10 ЧАСОВ

10—11 апреля в Одессе состо
ится одиннадцатое традицион
ное ежегодное туристско-спор
тивное велосипедное ралли
«100 км за 10 часов» по попсу
Славы вокруг Одессы, посвя
щенное празднику освобожде
ния Одессы. Участвуют все
желающие не моложе 14 лет.
Победителей в качестве при
зов ждут велосипеды.

Стартовый взнос — 50 рублей.
Иногородних (со своим снаря
жением) одесситы примут в ту
ристских клубах бесплатно.
Желающие смогут поселиться
на турбазе.

Заявки по адресу: Одесса —
270011, сквер Кирова, 5, спор
тивно-туристский клуб «Одес
са»; справки по телефонам: 63-
75-96, 26-59-86, 24-61-15.

...ты в Парголове

...родолжались в по
...ого района города
...вания лыжников

...м 5-километровой
...о обновили вос
...ых школ Санкт
... день состоялись
...едпоследнюю не
... около 15 тысяч
...ены.

...ышли участники
... версту — муж
чины до 50 лет, на 50 верст — ветераны-муж
чины и на 30 верст — женщины.

Старт на самую длинную дистанцию — 91 версту (это более 97 км) собрал 34 человека. Отличился здесь петербуржец Вячеслав Бобров — 5 : 37.??. На дистанции 30 верст победили Валентина Плотникова — 1 : 46.03 и Виктор Назаров — 1 : 59.19, на 50 — Валерий Филимонов — 3 : 12.40.

Главным спонсором «Парголовской лыжни» стало акционерное общество «Когорта».

Г. ПОПОВ,
наш корр.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

...ое

...ние нескольких последующих
...лет эти ферменты не такие
...сильные, как у взрослых. Ус
...воение всех крахмалистых
...продуктов зависит от этих
...ферментов в кишечнике. В то
...же время финики, инжир, чер
...нослив и другие фрукты, столь
...же питательные, как и хлеб
...и другие злаковые, усваива
...ются легко, причем большая
...часть питательных веществ
...этих фруктов готова к усвое
...нию и ассимиляции сразу
...после приема». До двухлет
...него возраста ребенку нель
...давать никакого крахмала,
...тем более злаковых.

По словам И. Хью (Гарвардский университет), «д-ра Мелланби и Паттисон в Англии завершили очень интересный эксперимент с группой из 71 ребенка в костно-туберкулезном госпитале, продолжавшийся 28 недель, который помог установить факт декальцинирующего влияния злаков, особенно овсянки». Кальцинирование есть отложение извести в тканях организма. Если этот факт подтвердится, то злаки окажутся явным злом при лечении рахита, туберкулеза и при кормлении растущих детей.

Конечно, эти два врача не ...ели права экспериментировать на детях. Но поскольку ...каждом госпитале и санато...и во всем мире делают прививки, они, видимо, считали, ...имеют право и на эксперименты с человеческим здо...вьем и жизнью и на то, что...бы страдания, как ...ают другие врачи, хи...ческие» работники.

...з изложенных ...но сделать несколько вы...

Мне 20 лет. Служу в ...мии. Дома вашу газету ...тал регулярно, особ... выпуски «ЗОЖ» и ... «ББ», а в армии газету ...шь не часто.

До армии занимался ... давал какие-то над... но после 6 месяцев службы заболела поясница, потом левая нога. Отношение врачей ко мне было прохладное. Придешь на прием, а тебе скажут: «Держи ноги в тепле». В ноябре 1992 г. ... поставили диагноз: ... левого позвоночника ... ...ление нерва и радику...

Пролежав 6 дней в ... немного полегче... состояние улучшилось. Но сейчас все по-прежнему. Я в отчаянии.

...лы обороны», помоги... Я очень вас прошу, отк...ликнитесь!

Адрес: 238100, Калининградская обл., г. Черняховск-6, в/ч 19058 3 КП. Кадаку Александру.

* * *

Вашу газету читаю с детства. Мне 30 лет. Всегда отдавал предпочтение спортивным материалам, а страничку «ЗОЖ» лишь бегло просматривал. Сейчас, кажется, настала пора в бой о помощи.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Очень хо... закаливаться и обли... холодной водой, как ... Иванов. Один ... 8 лет назад — ...пневмонию, и холод... боль. Приходится по утрам спину обливать горячей водой, а грудь ... холодной. ... и в первой ... плавать ... Возможно ... Может, кто-... ...

Александр ГРЕСЬКО:

Здесь есть большое «но»...

Заместитель генерального директора компании «Олимпийская лотерея» так прокомментировал одно из положений принятого на днях Закона «Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту» — о механизме аккумулирования денежных средств создаваемого при Верховном Совете РФ Государственного фонда физической культуры и спорта:

— Предполагается, что этот фонд будет пополняться не только за счет бюджетных средств, но и части средств, получаемых организаторами спортивных мероприятий от продажи прав на рекламу и телетрансляцию, а также за счет отчислений от спортивных лотерей. В частности, речь идет о том, что в Госфонд должны поступать 50 процентов прибыли от Лотто «Миллион».

Здесь есть два серьезнейших обстоятельства, не учтенных законодателями. Во-первых, проводящая Лотто «Миллион» компания «Олимпийская лотерея» учреждена ОК России (совместно с ведущей греческой фирмой в области телекоммуникаций — «ИНТРАКОМ С. А.» и кипрской компанией СМ). Председатель правления компании Виталий Смирнов — президент Олимпийского комитета России. А эта организация, как известно, является общественной и ограничивать ее в правах, равно как и любую другую общественную организацию, нельзя, не нарушая закон.

Хотелось бы еще раз напомнить на страницах «Советского спорта», что Лотто «Миллион», как записано в Условиях об этой лотерее, проводится в целях привлечения средств для финансирования программ развития спорта и содействия олимпийскому движению в России.

Напомню и другое: 30 процентов поступлений от реализации билетов Лотто «Миллион» перечисляются ОК России, 40 процентов образуют выигрышный фонд и 30 процентов используются на покрытие расходов, связанных с организацией и проведением лотереи. Отсюда следует вопрос: о какой 50-процентной прибыли — имею в виду предполагаемые отчисления в образуемый Госфонд — может идти речь?

Олимпийская лотерея проводится не для извлечения прибыли. И ее у нас на сегодняшний день нет. Может, это кому-то покажется странным, но это действительно так. Только через два года мы ожидаем, что те средства, которые были вложены на начальном этапе и которые вкладываются сейчас в развитие лотереи в регионах страны, будут компенсированы. Ведь из 30 процентов, остающихся в распоряжении компании «Олимпийская лотерея», 12—13 процентов идут на аренду, рекламу и т. д. Остается очень мало в нашем оперативном распоряжении.

Так что же имели в виду законодатели? Для нас это загадка.

А. ДОБРОВ.

Лед тронулся...

Уже больше 50 городов России стали проводить у себя — пока в порядке эксперимента — тиражи Лотто «Миллион». Как идут эти дела, какие проблемы возникают? Для этого мы позвонили в ряд городов.

В Саратове к телефону подошел Роман Шмелев, исполнительный директор ТОО «Спортсервис». «В игру включились с ... — 5 тиражей ... в розницу. ... проведены уже пять тиражей. Сказал он. — Сумма ... 400, 490, 520, 500 ... в каждом туре. Это ... распространяется ... тысяч билетов, хо... вока всего ... отчислений ... составляет 100 ... туре «четверочника».

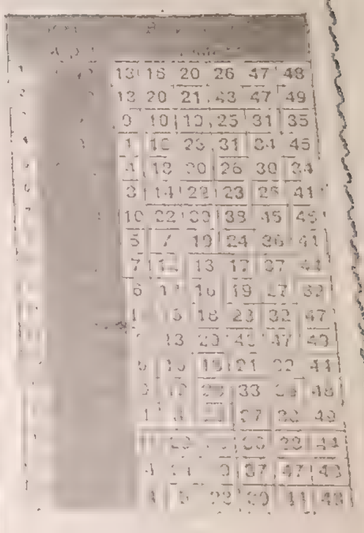
От редакции: ... тиражи, что Олимпийская лотерея из 30 ... перечисляет ... Миллион» 3 процента ... на места ... культуры и спорта, ... бы избежать ... ных процедур, ... перы компании ... лотерею на ... стах. Значительные ... туда же и немалые ... самой компании.

В Владимире ... Валерия Анатолия Мар... один из сотрудников фирмы «Томис», являющейся партнером компании «Олимпийская лотерея». «В январе мы были в убытке, — сообщил он нам. — Но в феврале положение стабилизировалось. Подключаются к игре и некоторые из районных центров. 3 терминала установлены в кассах кинотеатров — отсюда и значительные расходы на аренду. Москва обещает нам фирменные киоски, тогда станет легче жить. Пока в феврале распространили карточек на 1 миллион 200 тысяч рублей. Выиграли 80 человек, общая сумма 254 тысячи 350 рублей. Есть два «пятерочника» и тысяча «четверочника».

В Пскове информацией ... поделился Сергей Пр... директор ТОО «Нова» ... проведено уже пять ... Сказал он. — Сумма ... 400, 490, 520, 500 ... в каждом туре. Это ... распространяется ... тысяч билетов, хо... вока всего ... отчислений ... составляет 100 ... туре «четверочника».

От редакции: ... тиражи, что Олимпийская лотерея из 30 ... перечисляет ... Миллион» 3 процента ... на места ... культуры и спорта, ... бы избежать ... ных процедур, ... перы компании ... лотерею на ... стах. Значительные ... туда же и немалые ... самой компании.

КОММЕНТАРИЙ К ТИРАЖУ



ИНТРИГИ ДЖЕК-ПОТА

Хотя в среде стойких почитателей игры Лотто «Миллион» так называемый Джек-Пот давно прозвали Джеком-потрошителем, однако он не отпугивает, а напротив, притягивает все больше людей к участию в олимпийской лотерее. Свидетельство тому — последний, седьмой, коммерческий тираж, когда игроки заполнили в своих билетах свыше 5 миллионов 50 ... По массовости этот розыгрыш вышел на третье место за всю пока еще недолгую историю проведения Лотто «Миллион».

У ... Рай... Ре... ...ают ... ...

ЧТО НАША ЖИЗНЬ! ИГРА!

«В ком ни выигрыш, ни проигрыш не порождают горячки, тот всегда остается самим собой; чем меньше волнений и страсти он вкладывает в игру, тем увереннее и успешнее играет».

Мишель МОНТЕНЬ.

Махмуд ЭСАМБАЕВ:

ТЕРПЕНИЕ — ВЕЛИКАЯ ВЕЩЬ

Герой Социалистического Труда, народный артист, блистательный танцовщик Махмуд Эсамбаев

— А если не выпадут!

— Ну и что ж. Хочешь до...

ОТЗОВИТЕСЬ!

...ЕСЬ!

...ЕСЬ!

...

...ерновой оболочки, то есть ...ще не созрели, являются ...ценным продуктом, а ...ершенно — кислотным.

...Уже на рубеже в истории ...США и Европы по потреблению ...столько тщательно ...фицированной муки, как после ...ей усовершенствования процесса перемола в 1879 году. Хлеб потребляется в огромном ...личестве. Завтраки (денатурированные злаки) потребляются в большом количестве почти в каждом доме. Магазины «здоровых продуктов» продают и производят больше злаковых продуктов, чем всех остальных, вместе взятых. Проповедники цельных злаков, выступая против денатурированных злаков, слишком хорошо выполнили свою миссию. Вегетарианцы обычно едят много злаковых. Они получили бы меньше вреда от умеренного потребления мяса.

В большинстве семей злаки (денатурированные) со сливками (пастеризованными) и сахаром (белым) — это главная часть завтрака. Этот преимущественно кислотообразующий завтрак — ужасная смесь, в результате чего и возникает масса болезней, а

...ферно, что ...ую еду, некоторые зерна. Хорал молочной спелости, то есть ...ще не созрели, являются ...ценным продуктом, а ...ершенно — кислотным.

...Уже на рубеже в истории ...США и Европы по потреблению ...столько тщательно ...фицированной муки, как после ...ей усовершенствования процесса перемола в 1879 году. Хлеб потребляется в огромном ...личестве. Завтраки (денатурированные злаки) потребляются в большом количестве почти в каждом доме. Магазины «здоровых продуктов» продают и производят больше злаковых продуктов, чем всех остальных, вместе взятых. Проповедники цельных злаков, выступая против денатурированных злаков, слишком хорошо выполнили свою миссию. Вегетарианцы обычно едят много злаковых. Они получили бы меньше вреда от умеренного потребления мяса.

В большинстве семей злаки (денатурированные) со сливками (пастеризованными) и сахаром (белым) — это главная часть завтрака. Этот преимущественно кислотообразующий завтрак — ужасная смесь, в результате чего и возникает масса болезней, а

...ерновой оболочки

ФУТБОЛЬНЫЙ САЛАТ ПО ЧЕТВЕРГАМ

СНОВА СТРАСТИ ВОКРУГ МАРАДОНЫ

Президент испанской «Севильи» Луис Куэрвас остался возмущенным поступком аргентинцев Диего Марадоны и Диего Симеоне, которые без разрешения покинули команду, чтобы принять участие в матче сборных Аргентины и Дании. В интервью одной из местных радиостанций Куэрвас заявил, что оба футболиста будут наказаны.

Главный виновник происшедшего, по мнению президента «Севильи», — аргентинская федерация. В прошлый четверг Марадона и Симеоне сыграли в Буэнос-Айресе с бразильцами, в воскресенье провели матч чемпионата Испании и в тот же день должны были вылететь снова в Аргентину. «Думаю, что такая ситуация — пример отсутствия дисциплины, и федерация во многом повинна в происшедшем»,— заявил Куэрвас.

КОМУ ЗАСВЕТИТ СОЛНЦЕ!

Руководители футбола в Японии решили четко следовать опыту нью-йоркского «Космоса», который создавал свою мощь, стягивая великих звезд мира. Соревнования в Америке длились несколько лет, и через «Космос» прошла целая плеяда выдающихся футболистов во главе с Пеле. Сейчас, правда, от «Космоса» не осталось и следа.

Японцев не расстроил неудачный американский эксперимент, и, имея большие деньги, они пошли тем же путем. В мае начнется чемпионат профессиональной лиги, в которой выступят, конечно же, многие футболисты из Европы и Америки. Уже уехал в Японию популярный английский игрок Гари Линекер, теперь настала очередь Франца Беккенбауэра. Естественно, не как футболиста, а как тренера. Он договорился о контракте с клубом «Мицубиси Урава» (одна из 10 команд розыгрыша лиги). За 4 года «Кайзер Франц» получит 2,6 миллиона долларов.

ПРОХАЗКА — ЧЕЛОВЕК ЧЕСТИ

Неудивительно, что родившийся 8. 8. 1953 года австрийский футболист Херберт Прохазка носит на футболке [illegible] 8. И конфигурация этой цифры так же вычурна и остроумна, как и его игра на поле. И в венской «Аустрии», и в миланском «Интере», и особенно в национальной сборной [illegible] великий дирижер, футболист нестандартных решений. Его пасы партнерам часто трансформируются в голы в воротах соперника.

Но вот в жизни Прохазка — человек без [illegible] чести, к тому же интересный собеседник. Недаром он был среди той кучки «бунтарей», которая осудила фол, совершенный на «Эспанья-82» сборными ФРГ и Австрии, унизившей алжирскую команду. Но в то же время, добрым словом поминая своего недавно скончавшегося учителя и тренера сборной Австрии Эрнста Хаппеля, Прохазка говорит:

— Я — человек чести, но не конфликтов. И хочу, чтобы наша команда, выполняя его последнюю волю, прошла в финальную стадию чемпионата мира-94 в США. А для этого нам придется как следует потрудиться и выиграть решающий матч с болгарами 14 апреля в Вене.

ОПРОС ОПРОСУ РОЗНЬ

Когда говорят от объективности и реалистичности разного рода общественных опросов и референдумов, хочется только улыбнуться. И для подкрепления своего скептицизма привести историю, произошедшую в Португалии. Тамошний журнал «Бола» провел представительный опрос на тему «Самый популярный футбольный клуб страны». И выяснилось, что таковым с гигантским разрывом считается лиссабонская «Бенфика». Это возмутило президента другого столичного клуба — «Спортинг» Соузу Синтру.

— Это позорно и смехотворно,— так он отреагировал на опрос местной «футбольной библии». И поручил местному Институту технической высшей школы провести свой референдум на эту же тему. И действительно, выяснилось, что по популярности у португальских болельщиков первое место занимает именно «Спортинг», на немного опережая «Бенфику» и на много — «Порто».

А объясняется это просто: «Бола» опрашивал слишком мало пожилых людей. «А именно среди 75-летних очень много поклонников «Спортинга», — констатировал на пресс-конференции Синтра. И тут же вручил чек профессорам университета, проводившего «его опрос». Стоимость «объективного» [illegible] составила 100 тысяч полученных теми швейцарских франков...

ИЗ ДАЛЬНИХ СТРА[illegible]

СОН НА ДЕ[illegible]ЯТ[illegible]

Две недели провели в США футболисты сборной России. За океаном они сыграли три контрольных матча: два — со сборной хозяев (1:0 и 0:0) и один — со сборной Сальвадора (2:1). Во вторник команда вернулась в Москву. Правда, далеко не в полном составе — не прилетели спартаковцы. С аэродрома уехал по семейным делам в Санкт-Петербург главный тренер сборной России Павел Садырин, поэтому поделиться впечатлениями о поездке наш корреспондент попросил его помощника Бориса ИГНАТЬЕВА.

— Где потеряли спартаковцев!

— В США, как известно, были десять футболистов из «Спартака» и их тренер Тарханов, но на обратном пути дороги наши временно разошлись: мы вылетели из Чикаго домой, а они — из Нью-Йорка в Амстердам, на скорый матч Кубка кубков с «Фейеноордом».

— Ваше мнение о поездке!

— Мы остались ею довольны. Прежде всего посмотрели большую группу кандидатов, играющих в российских клубах. В целом они оставили хорошее впечатление. Во-вторых, мы побывали в трех городах, где через полтора года состоится чемпионат мира, в котором, уверены, найдется место и нам. Далее. С помощью врачей команды получили представление о сроках полной адаптации наших футболистов к американским условиям, прежде всего к 11-часовой разнице с московским временем. Например, сон у нас восстановился только на девятый день. Тогда же пришли в норму и медицинские показатели, улучшилось [illegible] Эти наблюде[illegible] хода в фина[illegible] год.

— О результатах игр [illegible] щали и газе[illegible], и телевид[illegible] поэтому в[illegible] общими впе[illegible] скажите о [illegible]

— Во вс[illegible] матчах мы [illegible] ли преиму[illegible]ство. Прежд[illegible] го в комбин[illegible]ционной, к[illegible] тивной игр[illegible]. Все футб[illegible] играли стр[illegible]льно, с б[illegible] отдачей, но [illegible]связались и[illegible] ки межсе[illegible]ья, особен[illegible] завершени[illegible] многочи[illegible] атак.

Что каса[illegible]ется соте[illegible] Сальвадора[illegible] понравил[illegible] ничной игрой. Но их [illegible] слабая функциональна[illegible] готовка. Но случайно[illegible] мер, первый тайм про[illegible]

НА ПОРОГЕ СЕ[illegible]

Молод[illegible]

Московский «Асмарал» — один из самых молодых футбольных клубов в России за последние несколько лет успел зарекомендовать себя возмутителем спокойствия. Сначала он победно прошелся по второй лиге, в прошлом году уди[illegible]

«Пахтакора» и ЦСКА Юрий Пшеничников.

— Вы возглавили «Асмарал» сразу после ухода Константина Ивановича, когда в [illegible] назревал скандал. [illegible]удя по тренировкам [illegible], [illegible]нализова[illegible] это [illegible] — [illegible]

— [illegible]

Недавний переход [illegible] рактную систему, с о[illegible] роны, упорядочил [illegible] а с другой,—дал лиш[illegible] и игрокам, и руко[illegible] клубов конфликтова[illegible] ватся в правильно[illegible] нии всех договор[illegible] особенно если [illegible] выполняются.

Считаю, что прои[illegible] и трансф. в част[illegible] с включением [illegible] только размеров [illegible] упростит[illegible] ду футболисто[illegible] водителями клубо[illegible] от квартир и [illegible] чаще всего [illegible] разногласия, то [illegible] ль или покупат[illegible] ода на контр[illegible] му. Думаю, эти [illegible] тые решатся [illegible] уже в виде [illegible]

— Нормализов[illegible]

Уважаемые [illegible]
Наша фирма [illegible]
ароматы
для приготовления воздушной кукурузы
Popcorn
великолепного качества
Гарантируется поставка сырья, [illegible]
И еще одна новинка -
холодильники для Ваших автомобилей.
Низкие цены предлагаемой продукции
Тел./факс: (095) [illegible]

КУБОК МХЛ. ПО ХОДУ ИГР

[illegible] ШАГ ТО ПРОФЕССИЯ?

[illegible]итора Садомова. Поворо[illegible]

...ОН НА ДЕВЯТУЮ НОЧЬ

...з дальних странствий возвратясь

...общее состояние. Эти наблюдения в случае выхода в ... мы учтем через год.

— О результатах игр сообщали и газеты, и телевидение, поэтому вкратце поделитесь общими впечатлениями, расскажите о соперниках.

— Во всех матчах мы имели преимущество. Прежде всего в комбинационной, коллективной игре. Все футболисты играли старательно, с большой отдачей, но сказались издержки межсезонья, особенно при завершении многочисленных атак.

Что касается соперников... Сальвадорцы понравились техничной игрой. Но их подвела слабая функциональная подготовка. Не случайно, например, первый тайм прошел на равных, а во втором наше преимущество стало неоспоримым, хотя к тому времени мы остались в меньшинстве: на 40-й минуте после свистка Радченко за грубый прием против него решил сам наказать нарушителя, за что и был удален.

Футболисты США выглядели сильнее сальвадорцев, особенно в защите. Мы посетили несколько тренировок хозяев. Чувствуется рука опытного тренера Боры Милутиновича, который интересно проводит занятия, прививает вкус к коллективной игре. Сборная США, как известно, освобождена от отборочных матчей, что дает тренерам возможность в товарищеских играх безболезненно проверять новых кандидатов. Во второй встрече с нами, например, Милутинович выставил сразу шесть новичков. Один из них — выходец из Нигерии Харбук — доставил нашим защитникам много хлопот. Словом, уже сегодня ясно, что через полтора года со сборной США придется считаться.

— Что можете сказать о подготовке Америки к чемпионату мира?

— Последний мазок, образно говоря, будет нанесен, наверное, в день открытия чемпионата. Тем не менее чувствуется, что подготовка идет своим ходом — продаются значки, майки, буклеты, вымпелы, определены цены на билеты. Правда, поля, на которых мы выступали, оставляют желать лучшего — на них еще, похоже, играют в американский футбол. Наши матчи не остались без внимания зрителей, особенно в Лос-Анджелесе, где на матч со сборной Сальвадора пришло очень много болельщиков.

Г. ЛАПШИНОВ.

...НА ПОРОГЕ СЕЗОНА

...ОЛОДО-ЗЕЛЕНО

...и ЦСКА Юрий ...

...глазит «Асма... ...сле ухода Кой... ...сача, когда в ...ревал скандал. ...по тренировкам ...човка в «Асма... ..., нормализова... ...далось это сде... ...аю у Николая ...ьшой заслуги ...ку. Да, у нас ...е все футболи... ...овольны тем, ... игру в прош... ...ечер и в пер... ...ечаю за учеб... ...й процесс. А ... вопросы бы... — это компе... ...го руководи... ...и сделала ...тлана Нико...

Недавний переход на контрактную систему, с одной стороны, упорядочил переходы, а с другой,—дал лишний повод и игрокам, и руководителям клубов конфликтовать, сомневаться в правильности выполнения всех договорных условий, особенно если они не сразу ...

Система ... принятие статуса игрока, в частности, пункта ... в контракты ... зарплаты и премии ... простит отношения между ...истами и руководителями клубов. Что касается квартир и машин, из-за чего ... всего и возникают разногласия, то они выдавались ... покупались и до перехода на контрактную систему. Думаю, эти вопросы будут ... решаться и впредь, ... в виде авансов.

— Формализации обстановки в команде, наверное, способствовали и изменения в составе?

— Без этого не обошлось. Несмотря на то, что у самых опытных наших игроков Гаврилова и Фомичева контракты с «Асмаралом» не закончились, их отпустили с правом выбора команды. Кроме того, в Марокко уехали Хахалев и Макаров. Мы же пригласили несколько молодых, неизвестных пока в большом футболе игроков. Это защитники Строганов — из «Окена», Крестобинцев — из смоленской ..., вратарь ... рожского «...» ... защ... — ... ря... ем ... ...

— Как вам работается без него?

— Мне повезло, что довелось, хотя и недолго, поработать с самым опытным у нас тренером.

— «Асмарал» — единственный московский клуб, готовящийся к сезону только дома. Почему?

— В январе мы долго разбирались в организационных вопросах и, по сути, упустили время для оформления зарубежных поездок. Сейчас же ехать уже поздно. Вот мы и тренируемся полтора месяца в Москве — либо на свежем воздухе, либо в манеже ЦСКА.

—. С кем играли?

— Упор сделали на тренировки, поэтому основным составом сыграли только три ... выиграли у тульского «...нала» — 2:1, а встречи с ... вангардом» и ... «Локомотивом» ... ью — соответ...

Г. СОКОЛОВ.

КИРЬЯКОВ ОСТАНЕТСЯ В «КАРЛСРУЭ»

Руководство «Карлсруэя» заявило, что не намерено продавать Сергея Кирьякова в испанскую «Барселону». По мнению президента германского клуба Винцента Шмидера, «Карлсруэ» закупил российского футболиста не для того, чтобы ... на нем деньги, а с целью укрепления команды. Кроме того, что контракт «Карлсруэ» дей... ... до конца 1995 года.

Если Вам ... удобно ...
обратитесь в бюро путешествий ...
«Знакомство с Америкой».

...го СПП "Группа Ришара Бранса"

предлагает

новые путешествия для детей 11 - 16 ..., владеющих английским языком:

"Весна в Америке"

- культурная и деловая программы,
изучение английского языка - в дни школьных каникул,
а также 3 - 4 недели во время будущих летних каникул.

Форма оплаты любая.
Тел./факс: (095) 402-19-40

FIFA
founded 1904

У ФУТБОЛЬНОГО ГЛОБУСА

Франция

Ну вот, похоже, и дождался своего часа «Марсель». Впервые в нынешнем первенстве чемпион страны возглавил таблицу, а вообще он стал уже шестым клубом, который побывал за 26 туров со главе гонки. Довольно удивительные ... сказ... тывали ... Вначале «страдал» «Нант». Придя «к власти» (после победы, между прочим, над «Марселем» на его поле), «Нант» вскоре утратил привычную прежде способность побеждать и, набрав лишь 4 очка из 10 возможных, как следствие, уступил первую строчку. Следующим был «Осер». Став лидером как раз перед зимним перерывом, этот клуб угодил в такую кризисную яму, что не может выбраться из нее до сих пор. Поражение от «Лилля» стало уже шестым по счету в последних семи встречах при ... редкость печальной разности мячей 1—13. И, ..., самый свежий пример — «Монако». Казалось, его лидерство будет долгим, тем более что в тот момент поймал свою игру Юрген Клинсманн. Однако и «Монако» не выдюжил.

Еще одно любопытное событие произошло в национальном чемпионате. После 25-го тура, мы сообщали, что едва не пал вратарский рекорд Франции по ... 892 минуты — таковым было достижение Бруно Мартини из «Осера», которого он добился еще в сезоне 1987/88 г. В прошлом туре его едва не нагнал камерунец Жозеф-Антуан Белл из «Сент-Этьенна», но ему не хватило для этого каких-то 17 минут. И все же рекорд пал. Теперь он принадлежит 37-летнему голкиперу «Монако» Жану-Люку Этори. Даже прогр... «Монако» — ...у» не помешал установлению нового ... достижения игры «не ноль». 18 минут «продержался» Этори на поле «Нанта» и установил планку рекорда на отметке 898 минут.

26-й тур. **«Марсель»—«Ланс»** — 2:0 (Феллер 21, Созе 70), **«Нант» — «Монако»** — 1:0 (Вулич 18), **«Пари Сен-Жермен — «Тулуза»** — 0:0, **«Сент-Этьенн» — «Гавр** — 0:0, **«Лилль» — «Осер»** — 1:0 (Н'Диайе 61), **«Страсбур» — «Бордо»** — 0:1 (Дюпюи ...), **«Сошо» — «...»** — ...:1 (... бер 17, Монтеро 19) — **«Мон... ...»** — **«...»** — ...:0 (... 11, Юсман 88), **«Каен» — «Тулон»** — 2:1 (Ж. Жермен 70, Пэй ...; Колло 26).

Бомбардиры. 16 — ... («Каен»), 15 — Клинсманн (Мо... ...), 14 — Во... (...

"Весна в Америке"

...культурная и деловая программа,
...изучение английского языка в дни школьных ...
...и только 3 - 4 недели в ...

Форма оплаты ...
Тел./факс: (...

...Поводом ...ющей ...ерой, неожиданная ...предсезонных», ...оказалась взять ...хорошо контрак... ...бинация предприн... ...серьезные Действи... ...финансовое ...команду ...ком «быть или не ...неопределенность ...существования ...идеров клуба на ...ши. Понять это, ...ики не хотят. ...бастовщики выш... ...но без разминки ...но сразу войти в ...вцы быстро вос... ...этим, и на 55-й ...открыл счет. А ...он реализовал ...имущество, че... ...рославцев без... ...подствовали в ...

В. ЕФИМОВ.

...СКА — 4:1. Матч ...й, порой выхо... ...правил, борь... ...спеха, уже на ...ились хозяева. ...оставили себя ...же через три ...ций армейцев ...овавшись са... ...тников «Хими... ...ет. Концовк... ...а прошла с ...«Химика», и ...тому являют... ...ы, заброше... ...мейцев.

...е, после оче... ...воскресенск ...аев и защит... ...адчий затея... ...ув в «карце... ...ода (1 мину... ...з решил, что ...говорил» со ...и еще раз, ...затеял на ...за что дра... ...ы до конца ...мены через

...ту игру тре... ...ков:

Пробежка — это всегда кстати. А по морозцу — рядом с родным дворцом и вдвое в радость. Да это и легко читается на лицах ... Александра Селиванова, Алексея Тучкина и Александра Баркова.

— Считаю, что игра была ре... ...уже в первом периоде, ...после того как «Химик» забро... ...ех шайбы.

В. БОБРОВ.

...ВОСКРЕСЕНСК,

«Салават Юлаев» — «Трак...тор» — 5:1. Обе команды при... ...были на игру лишь в день мат... ...Но если «Трактор» доехал ...Уфы за 10 часов, то хозяе... ...тряслись по железной доро... ...из Новокузнецка почти двое ...суток. Понятно, что поначалу ...они долго не могли прийти в ...себя после столь длительного ...переезда. Да и гости чувство... ...себя не лучше. Хотя, от... ...тим, что игра смотрелась ...интересно. И, несмотря ...на минимальный счет после двух ...периодов было ясно, что на ...коньках команды не пой... ...Кто-то должен был выиг... ...рать в этой принципиальной иг... ...ре. И этим кем-то оказался «Салават Юлаев».

И. ПАСЕНОВ.

УФА.

Остальные матчи закончи...лись: Группа «Запад»: «Крылья Советов» — «Сокол» — 3:1. «Пардаугава» — ...

Группа «Запад»
Положение на 25 февраля

...

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

СКА (Санкт-Петербург) — ...намо» (Москва) ... 2:0). Спортивно-... плекс. 23 фев... лей.

Судьи А. Грачев, А. ..., Е. Воронцов.

Шайбы забросили: у СКА — Виноградов (Евдокимов, 46), Шенделев (Пушков, 54), у «Динамо» — Ильин (Якубов, 1), А. Назаров (Черный, Николишин, 2), Юдин (21).

Штрафное время: у СКА — 4 мин.; у «Динамо» — 8 мин.

ЕКАТЕРИНБУРГ

«Автомобилист» (Екатеринбург) — «Металлург» (Новокузнецк). 5:1 (0:0, 2:0, 3:1). Дворец спорта «Автомобилист». 23 февраля. 1300 зрителей.

Судьи Н. Сидоров, В. Столяров, А. Копылов.

ПЕРМЬ

«Молот» (Пермь) — «Авангард» (Омск). 3:5 (0:2, 2:1, 1:2). Дворец спорта «Молот». 23 февраля. 1200 зрителей.

Судьи Ю. Макаров, С. Загидуллин, Р. Зайнутдинов.

Шайбы забросили: у «Молота» — Погодин (Ипатов, 23), Щелкунов (Савчук, 26), Чинахов (Стержанов, Кулябцев, 42); у «Авангарда» — Еланов (7), Бердников (Кузнецов, 18), Беряков (28), Губарев (Латышев, 41), Ермоленко (Еланов, 41).

Штрафное время: у «Молота» — 4 мин.; у «Авангарда» — 10 мин.

...ЦСКА (Москва). 4:1 (3:1, 1:0, 0:0). Дворец спорта «Химик». 23 февраля. 3150 зрителей.

Судьи В. Земсков, В. Ковальчук, Н. Лусканъ.

Шайбы забросили: у «Химика» — Тополянников (Чербаев, 4), Белошин (Поликарпин, 16), Александров (Левенок, 18), Ланин (Старков, 39); у ЦСКА — Бруслин (5).

Штрафное время: у «Химика» — 24 мин., у ЦСКА — 28 мин.

РИГА

«Пардаугава» (Рига) — «Динамо» (Минск). 3:6 (1:2, 0:3, 2:1). Дворец спорта «Пардаугава». 23 февраля. 4500 зрителей.

Судьи Л. ..., С. ..., А. Чеченков.

Шайбы ...

...ли: у «Пардаугавы» (Берт, Цинтынс, ...), Себелис, Игнатьев, ...); у «Динамо» — Асташенко (Тамбиев, Ефимов), ... (Фокин, Оноприенко (2), Кулагин, Заяковец (25), ...

	И	В	Н	П	М	О
Марсель				4		
Монако				3		
Пари Сен-Жермен				4		
Бордо				5		
...				6		
Страс.				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		
...				6		

...

Победив во вторник «Мотервелл» на его поле, «Глазго ...

...уже в 38 ... ...

...

...

великолепно зарекомендовавшие себя на рынке России

Гарантируется поставка сырья, упаковки.

И еще одна новинка -

холодильники для Ваших автомобилей.

...великолепно проявила другого столичного ...Санта-Синтра».

...в смешанном — так он отреагировал на ...«Спортинга» библию». И поручил местному ...технической высшей школы провести свой рефе... по эту же тему. И действительно, выяснилось, что по ...симпатиям португальских болельщиков первое место ...занимает «Спортинг», на немного опережая «Бен... и на много — «Портом».

А объясняется это просто: «Бела» опрашивал слишком ...о пожилых людей. «А именно среди 75-летних очень ...много болельщиков «Спортинга», — констатировал на пресс-...конференции Синтра. И тут же вручил чек профессорам уни-...верситета, проводившего «его опрос». Стоимость «объектив-...ности» выражалась в 100 тысячах [illegible] швейцар-...ских франков...

...ды. Отметим, что ... Кирьякова с «Кор...ствует до 30 июня 199...

КУБОК МХЛ. ПО ХОДУ ИГР

А ШАГ-ТО ПОСЛЕДНИЙ

Хоккеистам 24 клубов МХЛ осталось сделать последний шаг, а потом их пути разойдутся: только 16 лучших команд продолжат борьбу за новый кубок, а что будут делать остальные, никто не знает.

Для большинства клубов последний шаг не окажется трудным. Определились победители в обеих группах. Это московское «Динамо» и тольяттинская «Лада», которые в «плей-офф» встретятся с замыкающими «восьмерки» командами из разных групп. А вот кто займет эти места, еще неизвестно. В группе «Запад» восьмыми могут быть хоккеисты «Сокола» либо «Металлурга». Перед последним туром их разделяют два очка. Однако если киевляне проиграют в Воскресенске, а череповецкие хоккеисты выиграют в Саратове, то во внимание будут приняты результаты двух личных встреч на втором этапе. У «Металлурга» они лучше (выигрыш и ничья).

Такое же положение сложилось и в группе «Восток», где за восьмое место борются «Итиль» и «Торпедо» (Нижний Новгород). Нижегородцы, которые дважды обыграли торпедовцев, спасет не только выигрыш у карагандинского «Автомобилиста», но и проигрыш их конкурентов торпедовцам из Усть-Каменогорска.

«Спартак» — «Металлург» Чп — 5:0. Победа сохраняла гостям хороший шанс попасть в «плей-офф». Однако они проиграли вчистую.

— Ребята, понимая всю ответственность матча, просто перегорели. Это была самая слабая игра в сезоне, — признался после финальной сирены один из тренеров «Металлурга» Николай [illegible].

У москвичей отсутствовали дисквалифицированный и другой защитник, который в минувшую среду попал в автомобильную аварию и с многочисленными ушибами оказался в клинике института имени [illegible].

Зато в составе «Спартака» неожиданно появился нападающий Селиванов, вместе с которым ко удаленный за драку в предыдущем матче с «Динамо» конца игры. В таких случаях, как известно, драчунов дисквалифицируют на несколько матчей, либо клуб платит за них штраф.

— Мы отошли от такой практики, — сказал коммерческий директор «Спартака» Василий Клоков. — Внимательно изучив драку, мы решили, что Селиванов, хотя и не первым ударил соперника, но своим поведением спровоцировал побоище. Поэтому на Селиванова мы наложили крупный штраф.

Г. ЛАРЧИКОВ.

МОСКВА.

СКА — «Динамо» М — 2:3. Четверых основных игроков «Динамо» скосил вирус гриппа. Тем не менее гости начали встречу очень решительно и за 68 секунд забросили две шайбы. Тренер СКА Б. Михайлов счел за благо сменить вратаря Иванникова. Однако и другой голкипер Кореньков через 26 секунд после начала второго периода не спас СКА от неприятностей.

С середины второго периода хозяева начали лихорадочно отыгрываться. Превосходно игравший вратарь «Динамо» Мухометов в третьей двадцатиминутке дважды был бессилен что-либо предпринять. Казалось, что штурм, предпринятый армейцами, приведет, по крайней мере, к «овер-тайму». За 15 секунд до конца основного времени Б. Михайлов убрал из ворот Корёнькова, но спастись хозяевам так и не удалось.

Г. ПОПОВ.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

«Лада» — «Металлург» Мг — 3:1. Матч мог завершиться уже на 51-й минуте, когда тренер магнитогорцев В. Постников посчитал действия главного арбитра В. Губернаторова ошибочными и не разрешил своим хоккеистам продолжить игру. А весь сыр-бор разгорелся из-за того, что при счете 1:1 судья, по мнению В. Постникова, ошибочно засчитал шайбу, заброшенную нападающим [illegible] Ивановым якобы после того, как тот был «вне игры».

В немалой степени возмущению тренера способствовали неуверенные действия судейской бригады, которая долго совещалась: засчитывать шайбу или нет? И когда все же В. Губернаторов показал на центр, В. Постников стал, как говорится, в позу. Конфликт разрешился после того, как главный арбитр вынужден был пригласить видеоинженера и просмотрел видеозапись спорного момента. Он не ошибся — Иванов правила не нарушал.

С. ВОЛКОВ.

ТОЛЬЯТТИ.

«Кристалл» — «Торпедо» — 1:5. Неожиданно добытые три очка в матчах с динамовцами Москвы и Минска вселили оптимизм в сердца поклонников «Кристалла». Однако на предматчевой разминке негодующая группа болельщиков, не стесняясь в выражениях, набросилась на главного тренера Виктора Садомова. Поводом послужило отсутствие ведущей пятерки, которая, недовольная слабыми «подъемными», демонстративно отказалась выйти на лед. Это хорошо награнная ими комбинация предпринимается не впервые. Действительно трудное финансовое положение [illegible] команду перед вопросом «быть или не быть», и эта неопределенность дальнейшего существования вынуждает лидеров клуба на такие демарши. Понять это, увы, болельщики не хотят.

И все же забастовщики вышли на лед. Но без разминки им было трудно сразу войти в игру. Торпедовцы быстро воспользовались этим, и на 55-й секунде Львов открыл счет. А после того, как он реализовал численное преимущество, четыре пятерки ярославцев безраздельно господствовали в зоне саратовцев.

В. ЕФИМОВ.

САРАТОВ

«Кристалл» — ЦСКА — 4:1. Матч [illegible] вязкой, порой выхо[illegible] и правил, борьбе [illegible] успеха, уже на [illegible] обились хозяева. Но и гости не заставили себя долго ждать, и уже через три минуты нападающий армейцев Брылин, воспользовавшись оплошностью защитников «Химика», сравнял счет. Концовка [illegible] пять мину

Вот как оценил эту игру [illegible] нер ЦСКА В. Тихонов:

— Счита[illegible] ...шена уже ... после того ... сил три ша...

ВОСКРЕСЕНСК.

«Салават Юлаев» — ...тор» — 5:1. Обе команды были на игру лишь в ...ча! Но если [illegible] до Уфы за 10 часов, ... ва тряслись по ... ге из Новокуйбышевска по ... суток. Поня... они долго ... переезда. Да... вали себя не ... метим, что ... небезынтересно. ... на ничейный сче... периодов, было ...

МОСКВА

«Спартак» (Москва) — «Металлург» (Череповец). 5:0 (2:0, 2:0, 1:0). Дворец спорта «Сокольники». 22 февраля. 1400 зрителей.
Судьи А. Артемьев, А. Поляков, А. Шелянин.
Шайбы забросили: Львов (2), Иванов (11), Шамрин (Иванов, Козлов (Селиванов, Коротков, 40), Барков (Ткачук, 48).
Штрафное время: у обеих команд по 4 мин.

* * *

«Крылья Советов» — «Сокол» Эскулап». 3:1 (2:0, 0:1, 1:0). Дворец спорта «Крылья Советов». 23 февраля. 600 зрителей.
Судьи М. Галиновский, А. Поляков, С. Сучков.
Шайбы забросили: у «Крыльев» — Ватагин (Кулаков, Со[illegible]), Степанов (Терехов, Б[illegible]), Сергеев (Воронов, Волков, [illegible]); у «Сокола Эскулапа» — Ботов (2, бол.).
Штрафное время у обеих команд по 6 мин.

САРАТОВ

«Кристалл» (Саратов) — «Торпедо» (Ярославль). 1:5 (0:2, 0:2, 1:1). Дворец спорта «Кристалл». 22 февраля. 2500 зрителей.
Судьи В. Бокарев, В. Носов, В. Суслов.
Шайбы забросили: у «Кристалла» — Жебровский (Симонов, Королев, 47); у «Торпедо» — Львов (1), Львов (7, бол.), Ардашев (29), Комиссаров (Романов, 33), Ардашев (42).
Штрафное время: у обеих команд по 20 мин.

ТОЛЬЯТТИ

«Лада» (Тольятти) — «Металлург» (Магнитогорск). 3:1 (0:1, 0:0, 3:0). Дворец спорта ВАЗа. 22 февраля. 3 000 зрителей.
Судьи В. Губернаторов, С. Евтеев, С. Феофанов.
Шайбы забросили: у «Лады» — Белов (Цыгуров, Нестеров, 47), Иванов (Якубов, 51), Шайдуллин (Иванов, 57); у «Металлурга» — Шпигало (Филиппов, 13).
Штрафное время: у «Лады» — 10 мин.; у «Металлурга» — 20 мин.

КАЗАНЬ

«Итиль» (Казань) — «Торпедо» (Усть-Каменогорск). 4:2 (2:1, 1:1, 1:0). Дворец спорта. 22 февраля. 1050 зрителей.
Судьи А. Козин, А. Горонин, А. Карчевский.
Шайбы забросили: [illegible] — Кагальник (Ершов, Веселов 10), [illegible] (Ершов, Гильмутдинов, 16), [illegible] Агеев (59), у «Торпедо» — [illegible] Ведев (Вознесенский, 16), [illegible] саров (Антипин, 38).
Штрафное время: у «Торпедо» — 2 мин.

УФА

«Салават Юлаев» (Уфа) — «Трактор» (Челябинск). 5:1 (1:0, 0:1, 4:0). Дворец спорта «Салават Юлаев». 22 февраля. 4200 зрителей.
Судьи М. Бутурлин, С. Гашилов, В. Санников.
Шайбы забросили: у «Салавата Юлаева» — Шарифьянов (Юнусов, 13) [illegible] 45, Бе[illegible] 53, Бо[illegible] ев (59), [illegible] (Ф[illegible]
Штрафное [illegible] 10 мин.; у [illegible] — 6 мин. Судьи [illegible] — [illegible]

НИЖНИЙ НОВГОРОД

«Торпедо» (Нижний Новгород) — «Автомобилист» (Караганда). 7:2 (5:1, 0:1, 2:0). Дворец спорта «Торпедо». 22 февраля. 2150 зрителей.
Судьи А. Измайтьев, В. Булавов, С. Сучков.
Шайбы забросили: у «Торпедо» — Чупров (4), Шишкарев (Ротанов, 6), Орлов (Васильев 13), Новожилов (Кирюхин, Гришин 14), Чупров (Пучков, Ротанов 39, бол.), Орлов (Пучков, Сапрыкин, 60, б.в.); у «Автомобилиста» — Кукушкин (10). Ведмедь (Бородин, 46).
Штрафное время: у «Торпедо» — 6 мин.

ВОСКРЕСЕНСК

«Химик» (Воскресенск) — ЦСКА (Москва). [illegible] Дворец спорта [illegible] рода. 3150 зрителей.
Судьи Б. Соколов, [illegible] чук, В. Лускань.
Шайбы забросили: [illegible]

РИГА

«Пардаугава» (Рига) — «Динамо» (Минск). 3:6 (1:2, 2:3, 0:1). Дворец спорта. 20 [illegible] 4500 зрителей.
Судьи Л. [illegible] Иванов, С. [illegible]
Шайбы забросили: [illegible]

ТЕЛЕВЫБОР

Если бы телевизор выключали мы...

которое вы

ПЯТНИЦА

...ия. 1 и 2
...судом ...рии. С.-П.,
...вый поцелуй. 1, 14.30.
...тальное колечко. С.-П., 16.45.
«Его девушка Пятница». Кинокомедия. Голливуд. Р., 20.25.
Черный свет (Франция). 1, 21.55.
Дежурная аптека. 5 и 6 серии. М., 23.25.
Две дуэли 1 и 2 серии. С.-П.,

МУЛЬТИКИ И ДРУГИЕ ДЕТСКИЕ ПЕРЕДАЧИ

Соседи. Солнечный зайчик. С.-П., 7.40.
Д'Артангав и три пса-мушкетера. М., 7.40; 10.45; 20.30.
Английский язык для детей. РУ., 9.20.
Веселые нотки. 1, 9.20.
Детский час (с уроком английского языка). РУ., 16.05.
Дисней по пятницам. «Великолепные моменты диснеевской мультипликации». Мульт-шоу. Р., 18.00.
...Мультфильмы. С.-П. ...
Большой фестиваль. С.-П., 19.00.
Праздник каждый день. Р., 19.45.
Спокойной ночи, малыши! 1, 20.10.

СПОРТ

Чемпионат мира по лыжным видам спорта. Эстафета 4×10 км. Мужчины. Р., 14.55.
Бридж. 1, 15.25.
Автогол. 4, 22.20.
Футбол. На пути к Узмбли. 1, 2.10.

А ТАКЖЕ

Клуб путешественников. 1, 11.00.
В мире животных. Р. ...
«Шагреневая кожа». Спектакль. Часть 2-я. М., 13.00.
Непознанная Вселенная. РУ., 13.00.
Человек и закон. 1, 18.45.
«Между любовью и любовью распят мой век». М. Цветаева. Р., 18.50.
Поле чудес. 1, 19.45.
Человек недели. 1, 21.10.
«К-2» представляет: «Фрак народа». Р., 22.05.
Ночное ...ово. 1, 23.30.
Рождественский парад звезд Голливуда. С.-П., 23.30.

27 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА
КИНОСЕАНСЫ

Стальное колечко. С.-П., 8.00
Такие симпатичные волки. С.-П., 8.50.
Моя вторая мама. 111 и 112 серии — М., 11.00, 113 и 114 серии — М., 20.45; 35 и 36 серии — С.-П., 21.45.
Василиса Прекрасная. М., 13.00.
Мир в другом измерении. Фильм 2-й. 1, 13.15.
Команда (США). 1, 19.50.
Яркий свет того лета (Япония). Р., 20.25.
Королевская скамья VII (США). 1, 21.40.
Одиножды один. 4, 22.50.
Воры в законе. М., 23.30.
Летний свет. С.-П., 0.45.
Сожженные деньги (Франция). 1, 1.25.

МУЛЬТИКИ И ДРУГИЕ ДЕТСКИЕ ПЕРЕДАЧИ

В старом сундуке. Веселый обманщик. С.-П., 8.30.
Марафон-15 — малышам. 1, 9.10.
Д'Артангав и три пса-мушкетера. М., 10.45; 20.30.
Дораэмон. 24 серия. Р., 10.55.
Сказка за сказкой. С.-П., 15.10.
Если очень захотеть. Зеленая ...ка. С.-П., 15.50.
Ну, погоди! 1, 16.25.
Как Ниночка царицей стала. Р., 18.25.
Большой фестиваль. С.-П. 19.00.
Праздник каждый день. Р., 19.45.
Спокойной ночи, малыши! 1, 20.10.

СПОРТ

...
...
Медицина для тебя. 1, 10.40.
Клуб путешестве...
Красный космос. Фильм 1-...
11.55.
Игроки. Спектакль. С.-П., 12.20
Теледоктор. С.-П., 14.30.
Шарман-шоу. Р., 15.05.
«Продлите молодость свою». О нетрадиционных методах лечения академика А. Дерябина. ...
«Эхом нашей юности была». М. Кристалинская. ..., 17.10.
НЛО: необъявленный ... М., 17.40.
Красный квадрат. 1, 17.50.
В мире животных. 1, 18.30.
Студия «Сатирикон». Роман Карцев. Р., 18.50.
Созвездие Ниин. Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов. 4, 18.55.
«Оба-на Угол-шоу». 1, 19.20.
Авторская программа В. Молчанова. 1, 23.15.
Ночной сеанс. ...
...ная шоу-программа. 1, 0.25.

ПОД КОЛЬЦОМ ВСЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЕВРОПА

ПОВТОР НЕ ИСКЛЮЧАЕТСЯ

...прошлого года в финале Кубка Европы мадридский «Реал» одолел в Нанте греческий ПАОК с преимуществом ...го в один бросок по кольцу — 65 : 63. В нынешнем ...оба финалиста имеют хорошие шансы выйти в четвертьфинал чемпионата континента для клубных команд. Испанцы досрочно справились с этой задачей, победив в очередном ...матче — 79:71; а вот ...ко в ...

ПАНОРАМА ...

ОТКРОВЕНИЯ «БАБУШКИ»

Мартина НАВРАТИЛОВА: ...И НЕ ЗАСЫПАЮТ АМБИЦИИ

МИРОВ...

Ей 36. По ...много. Но в ...давно старей... на это, за по... ли Навратил... турнира на т... нентах, отпр... более моло... вестных со... только бер... способность...

— Это вс... ны,— улыб... ва.— Плюс ... янно подд... форму. Ра... лась по че... чно. Сейчас... тельность ... шись в том... да важнее... Более то... что мне ... работать ... ше — над ... ли раньше... могла поз... дели отд... делать н... ...аться п... общефиз... бег, спец... зале, под... лет я ка... ...граммe ... Програм... том тен... моих ф... ...ейших ...

— М... Джин ... шей ... ...

...турнир... она —

Погоня без

(Окончание. Начало на 1-й стр.).

нет, и участницы жесткого квартета словно связаны одной нитью — никто не в силах ее разорвать.

Все же где-то после 7-го километра происходят едва заметные перемены. Вяльбе все чаще после подъемов оказывается в хвосте связки, и все ближе к ней подтягивается вторая итальянка — Мануэла ди Цента. И наступит момент, когда в связке окажется пятеро.

Первой, чуть дрогнув, сдалась, затем ...нуть отстанет отдавшая первой не выдержала напряжения борьбы. И, конечно же, поговаривают о том, что российские лыжницы проиграли сражение с итальянкой прежде всего тактически, слишком увлекшись спором за победу между собой. Однако ...ли есть смысл обо всем ...говорить. Темпераментная, ...тонькая и очень крепкая ...зически Бельмондо была в ...день и сильнее, и смо... ...

Что ж, чемпионат ми... ...

...ненно ...дали ...эмоц... она ... на ч... ...ском ...

SPORT-PANORAMA

«БАБУШКИ» МИРОВОГО ТЕННИСА ДЕЛАЮТ ВСЕ, ЧТОБЫ НЕ ЗАСЫПАТЬ

Ей 36. По жизни не так уж много. Но в теннисе она уже давно старейшина. И несмотря на это, за последние три недели Навратилова выиграла три турнира на трех разных континентах, отправив в нокаут куда более молодых и не менее известных соперниц. И откуда только берется такая жизнеспособность!!

— Это все родительские гены,— улыбается Навратилова.— Плюс мое желание постоянно поддерживать хорошую форму. Раньше я тренировалась по четыре часа ежедневно. Сейчас уменьшила длительность тренировок, убедившись в том, что их частота куда важнее продолжительности. Более того, я почувствовала, что мне теперь надо меньше работать над ударом, больше — над точностью игры. Если раньше в межсезонье я могла позволить себе две недели отдыха, то теперь этого делать нельзя. Надо тренироваться постоянно. И, конечно, общефизическая подготовка: бег, специальная гимнастика в зале, подкачка. Последние [illegible] лет я качаюсь постоянно по подготовленной для меня программе четыре раза в неделю. Программа разработана с учетом теннисной специфики и моих физических данных. Результат? В Токио я играла со Штеффи Граф три напряженнейших сета, и у меня после этого ни одна мышца не [illegible]

— Много говорят о Билли Джин Кинг, отвечающей в вашей команде за психологическую и физическую подготовку...

— Она мне помогает всегда, когда может. Мы вместе работали в Чикаго, потом перед турниром в Токио. Пожалуй, она — одна из немногих людей, кто может повлиять на меня. К сожалению, Билли Джин — человек занятой. Поэтому она далеко не всегда с нами.

— В свое время ходило много слухов о специальном режиме питания Мартины Навратиловой. В чем ваш секрет на самом деле!

— Ох, и осточертели мне эти слухи! Конечно же, есть у меня режим. Но ничего сверхъестественного. Все направлено на поддержание и укрепление здоровья. Я не ем ничего, что хоть в малой степени может ему повредить. Только натуральные продукты! Кстати, в США их раздобыть намного труднее, чем в Европе. Перечисляю свое меню: печеное тесто, рис, овощи, фрукты. Как можно меньше мяса. Красное мясо (то есть животных) вообще исключено. В каком-то смысле меня можно назвать вегетарианкой. Почти не ем сладкого. Перед [illegible] матчем можно поставить [illegible] изысканный десерт, но [illegible] я лишь [illegible] играть и [illegible] приходится [illegible] из [illegible] чтобы не обидеть хозяев, съем [illegible] кусочек.

— Неужели не чувствуете искушения?

— За годы спортивной [illegible] я настолько привыкла к подобному [illegible]

— [illegible]

— [illegible]

[illegible]

По материалам [illegible] подготовил Н. КАЛИНИН.

БУДНИ «КОРОЛЕВЫ»

Женская сборная России стала победительницей парижского «Турнира шести наций» в закрытых помещениях. Россиянки, набрав 53 очка, опередили команды Германии (47 очков), Италии (37), Франции (35), Кубы (33) и Испании (25). У мужчин первое место досталось команде Италии (55). Далее идут сборные Германии (50), Франции (48), России (42), Испании (39) и Кубы (35,5). В хорошем стиле выиграл бег на 60 м представитель московского клуба «Империал» Александр Пархомовский — 6,63. Его земляк Андрей Федорив был лучшим в беге на 200 м — 20,80. Дистанцию 1500 м быстрее всех пробежал Сергей Мельников — 3.52,12. Из состава женской команды России победителями в своих дисциплинах стали: Наталья Воронова (60 м)—7,24, Любовь Гурина (800 м) — 2.04,22, Екатерина Поднопаева (1500 м) — 4.22,15, Лариса Пелешенко (ядро) — 13 м 82 см, Людмила Рогачева (3000 м) — 8.59,94.

ЛОС-АНДЖЕЛЕС. Рекорды США для залов в «гладком» и барьерном беге на 50 м обновили олимпийские чемпионы Гейл Диверс — 6.10 и Джеки Джойнер-Керси — 6.64. Самые «быстрые» 880 ярдов в сезоне пробежала Мария М.тола из Мозамбика — 2.01,00.

ЧИБА (ЯПОНИЯ). Россиянка Виктория Ненашева выиграла международные соревнования по кроссу. 6-километровую дистанцию она преодолела за 20.04. Ольга Бондаренко и Надежда Татаринова заняли соответственно четвертое (20.08) и пятое (20.11) места. У мужчин на 12-километровой трассе лучшим был Матиас Нгаулихура из Руанды — 36.01. Россиянин Олег Стриженков — четвертый (36.24).

КИЕВ. Здесь прошел зимний чемпионат Украины. Отличился толкатель ядра из Киевской области А. Бегун, поставивший рекорд на 21 м 32 см. Вторым [illegible] м 84 см.

[illegible] ровый по[illegible] с шестом — 5

А. БАШКАТОВ,
наш корр. по Украине.

КРАСНОДАР. Завершился открытый зимний чемпионат России по метаниям. В мет[illegible] [illegible] [illegible] [

его повторилось. [illegible] к концу первого ки- [illegible] четверка лидеров объединилась в одну команду: три норвежца и Смирнов. Мы уже писали — к политической, так сказать, ситуации надо привыкать. Смирнов долгих десять лет готовился к стартам в составе сборной команды СССР. Сейчас он живет в Швеции, работает в одном из шведских клубов. За него же выступал на чемпионате страны. Выиграл дистанцию 30 км и победно пробежал в эстафете. Но тут же уехал в австрийское местечко Рамзау, где в тот момент готовилась к чемпионату мира лыжная команда России. Печально, но получается вроде того, как дружба дружбой, а деньги вроде бы врозь. Смирнов и наш, и не наш. Не наш даже больше. Однако, памятуя горечи и радости прожитых бок о бок лет, мы отчаянно «болели» за Володю.

Гонку подобного типа лучше наблюдать, пользуясь экраном телевизора, благо шведы показывали ее с многих точек. В отличие от женщин мужчины недолго держались вместе. Сначала наметился совсем крохотный, в несколько метров, разрыв: Смирнов и Дали образовали нечто вроде связки. Но по мере стремительного бега просвет стал все увеличиваться, достиг десяти секунд, 15, 20. И от Ульванга, который шел третьим, отстал Сиверстен, но зато к нему же стал приближаться итальянец Фойнер.

А Дали и Смирнов, честно сменяя друг друга, изо всех сил работая палками, стремительно катили коньком буквально нога в ногу. Пока они вместе работали на себя, ради общего, так сказать, дела, стараясь оторваться от преследователей как можно дальше. Однако оба знали при этом, что в какой-то момент истины им предстоит стать яростными соперниками.

Да, немного найдется видов спорта, где изнурительное противостояние [illegible] может длиться так долго. В истории Дали и Смирнова оно протянулось практически до самого финиша.

За несколько сот метров до финиша Смирнов оказался на первой позиции. Дали почти умышленно пропустил его вперед и приготовился, словно на трассе, в решающий момент «с колеса» рвануться вперед. Напряжение достигло предела. [illegible] с нами в зале прессы [illegible] Центрального [illegible] пал все, чтобы победил [illegible] мая, что это едва ли [illegible] следний его шанс добыть на чемпионате мира в Фалуне «золото». Дали выск[illegible] из-за его спины на параллельную лыжню. Но Смирнов [illegible] видел ход норвежца. Об[illegible] сумасшедшие, несутся к финишу, и вот он. Смирнов словно наваливается на ленточку грудью, и всем нам кажется, да нет — мы все уверены, что Владимир выиграл. Дали както выбрасывает вперед обе ноги и, теряя равновесие, валится навзничь.

Увы, поневоле станешь атеистом. Снова и снова на экране телевизора прокручивают пленку фотофиниша. Да, Смирнов по всем статьям легкоатлетического жанра первый. Но в лыжном спорте измерения производятся по носкам ботинок. Па на финише принесло победу Дали. Вот она, черта: слева ступня Дали, справа — Смирнова. Носок норвежца чуть-чуть, почти неуловимо, но впереди.

Вот такая драматическая история. Впрочем, была и еще одна. Итальянец Фойнер достал-таки Ульванга. И они до самого финиша дружно бежали в связке. Там же, где и Дали, Фойнер выскочил из-за спины Ульванга и помчался к финишу, «бросив» Ульванга как стоячего.

Чемпионат мира по лыжам. Фалун. 23 февраля. Женщины. (Система Гундерсона). 10 км. Свободный стиль. 1. С. Бельмондо (Италия) — 40.19,0. 2. Л. Лазутина — 40.19,4. 3. Л. Егорова (обе — Россия) — 40.19,7. 4. М. ди Цента (Италия) — 40.20,4. 5. К. Нейманова (Чехия) — 41.15,5. 6. Е. Вяльбе — 41.17,0. 7. Н. Гаврилюк (обе — Россия) — 41.21,4. 8. А. Моен (Норвегия) — 41.21,8. 9. М. Ролиг (Финляндия) — 41.30,0. 10. М.-Н. Вестин (Швеция) — 41.46,5.

Прыжки на лыжах с трамплина 115 м. Командные соревнования. 1. Норвегия (Б. Мурбаккен, Х. Брендрейн, Е. Берг. Э. Вредесен) — 821,5 очка. 2. Чехо-Словакия (М. Свадерко, Ф. Джез, Ю. Парма. Я. Сакала) — 772,1. 3 Австрия (Э Веттори, Х. Куттин, С. Хормгахер, А. Голдбергер) — 745.4. 4. Франция — 724,2. 5 Япония — 716,0. 6. Финляндия — 702,4... 12. Казахстан — 528,6. 13. Россия — 430,7. 14. Украина — 302,4.

24 февраля

Мужчины. 15 км. 1. Б. Дали (Норвегия) — 1:01.45,0; 2. В. Смирнов (Казахстан) — 1:01.45,0; 3. С. Фойнер (Италия) — 1:02.55,5; 4. Б Ульванг — 1:02.56,8; 5. Т. Лангли (оба — Норвегия) — 1:03.25,1; 6 Т. Могрен (Швеция) — 1:03.25,9; 7. Г. Ванцетта — 1:03.26,6; 8. М. Альбарелло (оба — Италия) — 1:03.34,6; 9. И. Беле (Германия) — 1:03.44,7; 10. К. Сёргард (Норвегия) — 1:03.45,4... 12. А. Кириллов — 1:03.50,6; 15. А. Воробьев — 1:04.00,9; 23. В. Леготин — 1:04.52,0; 26. И. Бадамшин — 1:04.57,6.

[illegible] жела Шорта. Средний рейтинг 14 участников составил цифру 2677. Примечательно, что преобладающее большинство участников — представители знаменитой «советской шахматной школы». Недаром Шорт сказал, что состязание [illegible] — практически [illegible] СССР.

[illegible] этот турнир, [illegible] пикова — 10 очков, 4. [illegible] цева — 9,5. 5—6. [illegible] ская, Т. Грабузова — [illegible] по 9. 7—8. М. Свечникова, Р. Те[illegible] по 8,5. 9. Т. Степовая — 8. 10. Е. Ковалевская — 7,5. 11. И. Мелкумова — 6,5. 12. И. Сироткина — 6. 13. Т. Шадрина — 5,5. 14. И. Полякова — 5. 15. И. Сорбулева — 3,5. 16. И. Семенова — 2.

Моторы зазвучат в Крылатском

[illegible] Москве» исполня- [illegible] У старейшей вечер- [illegible] России есть обы- [illegible] вать спортивные [illegible] Традиция исходит [illegible] когда впервые бы- [illegible] только раз, поме- [illegible] 1938 года почти [illegible] несется по Садо- [illegible] кругу. 60 лет назад ро- [illegible] эстафета по академической гребле, проводимая еже- [illegible], в праздник Победы 20 [illegible] «Вечерняя Москва» [illegible] организовала зимний [illegible], который тоже стал [illegible] этих соревнований [illegible] году — мотокросс.

На этот раз за его проведение взялась фирма «ТАНС мото», проложив трассу на стадионе технических видов спорта как теперь называется, видимо, многими забытое олимпийское поле для стрельбы из [illegible] в Крылатском. Мотокроссу 28 февраля, посвященному 70-летию «Вечерней Москвы» (начало в 12 часов) здесь предшествовали многие авто- и мотогонки, прошедшие с успехом при переполненных трибунах. В числе организаторов соревнования — фонд социальной защищенности спортсменов имени Льва Яшина во главе с О. Квантришвили.

В. ПАХОМОВ.

Реализует со складов в Москве за наличный и безналичный расчет

ЛАМПЫ НАКАЛИВАНИЯ 40 W, 60 W, 100 W, 150 W
ЛАМПЫ ЛЮМИНЕСЦЕНТНЫЕ ЛД 40
Минимальная партия — 2000 шт.
Тел. (095) 399-52-90, 214-78-22

Возможен обмен

Приглашаем нотариуса на работу по совместительству.

item a

ДЖИНСЫ LEVI'S-501
(европейского стандарта)
Минимальная партия — 48 шт.
Тел. (095) 318-35-03; 259-79-68

Тел.: (095) 335-61-55; 335-63-00

Фирма «РЕМОНТ И ОБОРУДОВАНИЕ КВАРТИР»

предлагает фирмам и частным лицам

изготовление и установку металлических дверей с замками повышенной секретности, декоративных решеток

капитальный ремонт квартир и офисов из материала фирмы или заказчика

Сроки исполнения от 3 до 14 дней
Форма оплаты любая.

Тел. (095) 186-08-38 с 9 до 18 часов

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Продаю протеин (имп. и отеч.), анаболики, штанги. (095) 245-66-48.

● МИЛЕН ФАРМЕР (Франция) — аудио, видео, фото. Опубл. ваше объявление в 29 странах: 620219, Екатеринбург, ГСП-141, пл. 71-й конв.

● НОВАЯ оригинальная [illegible] Программ- [illegible] размер вы- [illegible] ляете САМ- [illegible] ЕЖЕДНЕВНО! [illegible] конверт по адресу: 121552, Москва, а/я 7.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «СОВЕТСКИЙ [illegible]» приглашает на работу высококвалифицированных бухгалтерских работников.

Справки по телефонам: 923-89-56, 924-05-06.

Следующий номер «Советского спорта» выйдет 27 февраля.

Главный редактор В. Г. КУДРЯВЦЕВ.

по рекламе, коммерческим и журналистским предложениям:
[illegible] — 97-75-04; в Кёльне — Артур Вернер — 49-22-34-78-751; в Осло — Платон Обухов — 472-55-32-78.

Заказы на размещение [illegible] принимаются по [illegible] 935-77-75.

Газета передана по фототелеграфу. Отпечатана в издательстве г. Самара, пр. Карла Маркса, 201.
Время подписания номера в печать по графику 22.45.
Номер подписан в 22.40.

Тир. М. 1[illegible]. Заказ — [illegible]

ПОВТОР НЕ ИСКЛЮЧАЕТСЯ

В минувшем году в финале Кубка Европы мадридский «Реал» одолел в Канне греческий ПАОК с преимуществом всего в одно бросок по кольцу — 65 : 63. В нынешнем сезоне оба финалиста имеют хорошие шансы выйти в четвертьфинал чемпионата континента для клубных команд. Испанцы досрочно справились с этой задачей, победив в очередной встрече земляков из «Эстудиантеса» — 79:71; а вот клубу ПАОК для достижения цели необходимо в заключительном матче на своей площадке в Салониках взять верх над загребской «Цибоной».

Баскетбольные эксперты сходятся во мнении, что не исключен вариант, что в решающем поединке за более престижный трофей, чем Кубок Европы, могут скрестить шпаги герои прошлогоднего сезона. Победитель чемпионата континента белградский «Партизан» вынужден был без борьбы сдать свои полномочия, так как не был допущен к предварительному этапу соревнований из-за санкций ООН. Финалист первенства-92 испанский «Ховентут» в этом сезоне стабильной игрой не блещет, и для того, чтобы пробиться в число соискателей главного приза, ему нужно не просто выиграть в Бадалоне у итальянской команды «Виртус Кнорр» из Болоньи, но и отыграть десять очков, которые он уступил соперникам в гостях — 85 : 95.

Третьего лишнего в заключительном туре групповых турниров придется выявлять греческому «Олимпиакосу», германскому «Байеру» и французскому «Пэй-Ортезу». Все претенденты играют заключительные матчи на своих полях. Наиболее серьезный соперник у французов, принимающих итальянский «Беннетон». Немцы играют с «Эстудиантесом», а греки не в Пирее, но на родине, встретятся с аутсайдером группы «В» бельгийской командой «Майс Пилс». В случае, если трио наберет равное количество очков, из обоймы выпадет «Байер», имеющий худшие показатели в очных встречах с соперниками.

С. ТЮЛЮБАЕВ.

БАСКЕТБОЛЬНЫЕ ЕВРОКУБКИ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ. Группа «А». «Виртус Кнорр» (Италия) — «Маккаби» (Израиль) — 90:71. «Лиможь» (Франция) — «Скаволини» (Италия) — 61:47. «Ховентут» (Испания)—ПАОК (Греция) — 84:71.

ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША

	И	В	П	РИО	О
«Скаволини»	12	7	5	887—887 (+10)	19
«Лиможь»	11	7	4	747—687 (+60)	18
ПАОК	11	7	4	798—772 (+26)	18
«Виртус Кнор»	11	6	5	865—812 (+53)	17
«Ховентут»	11	5	6	884—873 (— 9)	16
«Цибона»	11	5	6	842—895 (—53)	16
«Маккаби»	11	4	7	864—951 (—87)	15

Группа «В». [illegible] — «Реал» (Испания) — [illegible] — [illegible] (Франция) — 89:62 [illegible] (Бельгия) — 78:62 [illegible] — 75:97.

ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША

	И	В	П	РИО	О
«Реал»	13	11	2	986— 865 (+121)	24
«Беннетон»	13	10	3	1072— 991 (+ 81)	23
«Олимпиакос»	13	7	6	972— 957 (+ 15)	20
«Пэй-Ортез»	13	7	6	1031—1045 (— 14)	20
«Байер»	12	7	6	1007—1025 (— 18)	19
[illegible]	13	5	8	930—1003 (— 73)	18
[illegible]	13	1	9	1052—1039 (+ 13)	15
«Майс [illegible]	13	1	12	1026—1151 (—125)	14

АВТОСПОРТ

ЗИМА, ЛЕД, СНОВА НЕВОСПОЛНИМАЯ ПОТЕРЯ

Еще об одном трагическом событии отстучали телетайпы. На этот раз оно пришло из Польши. На ралли в Нижней Силезии разбился вице-чемпион Европы прошлого года, один из лучших польских гонщиков Мариан Бублёвич. Это ралли, говорится в информации агентства ПАП, он выигрывал уже семь раз и был полон решимости опять победить. Соревнования этого года проходили в особо трудных условиях, на лесных дорогах, сплошь покрытых снегом и льдом, что поставило раллистов в сложную ситуацию.

На большой скорости автомобиль «Форд Сьерра Косворт», которым управлял Бублёвич, вылетел с дороги и врезался в дерево. Доставленный в больницу спортсмен был прооперирован, но спасти его не удалось. Находившийся с ним в машине штурман остался жив.

М. ВЛАДИМИРОВА.

[illegible] метные перемены. Вяльбе все чаще после подъемов оказывается в хвосте связки, и все ближе к ней подтягивается вторая итальянка — Мануэла ди Цента. И наступит момент, когда в связке окажется пятеро.

Первой чуть дрогнет Вяльбе, затем чуть отстанет отдавшая все силы погони ди Цента. Последний подъем.

Егорова первой [illegible] на его вершину. Буквально [illegible] шит ей в затылок Лазутина и тут же — Бельмондо. Но нам кажется, что все [illegible] илучшим образом. Кто-то вспомнит, что Егорова уже обогнала итальянку в подобной гонке — на [illegible] в Альбервилле. Егорова [illegible] ведет [illegible] секунды.

Но [illegible] не согласна с отведенной ей вроде бы [illegible] со спуска, [illegible] самолета в свободное падение. И именно на спуске, когда подобной дерзости [illegible] на головокружительной скорости, от[illegible] палками, она обходит [illegible] ву, и Лазутину.

И вот уже стадион. И все [illegible] дистор[illegible] Егорова [illegible] до, и ясно — та[illegible] ее вперед. Лазу[illegible] чудом выскакив[illegible] [illegible] [illegible] [

91: 237

Barcelona '92

БЛИЗОК ЧАС ВЕЛИКИХ

До открытия летней Олимпиады в Барселоне осталось 10 дней

Советский спорт

ВЕЛОШОССЕ

ДО И ПОСЛЕ ФИАСКО

В отличие от своих партнеров **ми триумфаторов** в Сеуле, **пили из ряда** вон **командной** гонке, **квартет во главе** с **седьмое место**, хотя.

...Хотя и капитан команды СССР **Александр Гусятников** не стал **Ведь до этого** он **предыдущих** Олимпиадах **Этом виде** программы **ТЯЖЕЛА ТЫ, ШАПКА** [illegible]

Да, три олимпийские **командной гонке** — это **сменного наставника** нашей **лет он нес** тяжелую ношу на **ность тренера** является **пехе учеников.** Стоило **да в Сеуле потерпела** фиаско, **Александра Гусятникова:**

Естественно, после неудачи в Сеуле Гусятников ушел в отставку. А на его место [illegible] *в командной гонке Юрий* [illegible] *нерского опыта и у этого интеллигентного и умного велосипедиста не* [illegible] *в сборной СССР. И тогда тренерский совет бывшего Союза велосипедистов обратился за экстренной помощью к Николаю Горелову.*

И ДАЖЕ «ФЮРЕР»!

Нет тренера [illegible], с кем ему приходилось работать. Не поверите: и диктатором, и... а иногда даже фюрером. И он знает об [illegible] федоровых очень требовательный человек, [illegible] в подчинении. Он убежден, что без железной [illegible] в большом спорте высот не достигнешь. И [illegible] требования к тренировкам, Горелов никогда не будет упрекать в своей [illegible] нравится такой наставник.

ПАХНЕТ ЖАРЕНЫМ, А НЕ СО СКОВОРОДКИ

ПООЩРЕНИЕ ПОСЛЕ... СМЕЩЕНИЯ

[illegible] двое работников училища [illegible] в Грозном. Как это [illegible] него спортсмена. Что же [illegible] по поводу его смещения с должности председателя облспорткомитета.

И вот у смещенного **неродивость чиновника нашлись ходатаи в Олимпийском комитете России.** К губернатору области Б. Немцову [illegible] ему увольнение [illegible] обращаться не [illegible] лись, а выступили в [illegible] губернатору. И Сиярко-

ГОРЯЧИЙ ВЕТ

— Итак, то, что казалось [illegible] трудно ост[illegible], сегодня стало [illegible] СНГ от[illegible]

[illegible] функционеры, как вы их называете, [illegible] Эти люди, к сожалению, и по сей день не уверены [illegible] будущее. Что [illegible]

УЖЕ О

[illegible] с ними [illegible] Олимпиады! А [illegible] у каждого из них семья, дети, собственная жизнь, наконец.

[illegible] ни ложится строгий [illegible] с ним положений оказались спортсмены. Перед ни-

В четверг в Барсело[illegible] чиновник, что [illegible] вально накануне отле[illegible]

БЕГ ДЛЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Международ[illegible] легкой атлет[illegible] по убежден[illegible] нашим [illegible] свой оберт[illegible] все [illegible]

ЕЛИКИХ ИГР!

До Игр осталось 10 дней

Спортивный Петербург

16
июля 1992 г.
ЧЕТВЕРГ
№ 93 (13464)
Цена договорная

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ЯЧИЙ ВЕТЕР БАРСЕЛОНЫ

В четверг в Барселону отправился президент Всероссийского национального олимпийского комитета Виталий Смирнов. Буквально накануне отлета с ним беседуют наши корреспонденты

ВЗГЛЯД ЗАИНТЕРЕСОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

КЕ ОПАЛЯЕТ ЛИЦА

— Обычно еще задолго до Олимпийских игр в недрах наших спортивных организаций назывались какие-то цифры: выбирались обязательства по ко-

...ано заранее, и итог голосования 11 : 1 против Костиной — лучшее тому доказательство.

Вообще вся обстановка, в которой выражалось недоверие

...специалистов.

— Интересно, как на вашей памяти, цифры прогнозов всегда сходились?

— Как правило, в Сеуле, ...медаль и медаль.

— Но вернемся все же к сборной команде СНГ. Есть сведения о том плане, что ...

— Это самый болезненный вопрос. Наша ситуация ... пересмотреть ... в чем объединились Олимпийские комитеты и Олимпийский комитет ... — это ... в Неаполитанский бассейн ... Основная ... — ... над этим ... Оксаны Ко... нашей ... Выбросив из команды эту ... — преступление ... перед ней и перед спортом. Ее ... дисквалифицировано ...

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

ФУТБОЛ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

Западная зона. «Текстильщик» — «Нарт» — 1:1. «Динамо» Вг — «Дружба» — 1:1. «Асмарал» — «Торпедо» Тг — 2:0. «Уралан» — «Энергомаш» — 3:2. «Металлург» — «Жемчужина» — 1:2. «Торпедо» Вл — «Спартак» Ан — 0:1. АПК — «Гекрис» — 0:2. **Центральная зона.** «Динамо» — «Торпедо» Ме — 6:2. «Зенит» Чл — 1:1. «Уралец» Иж — «Зенит» — 3:0. «Звезда» — «Металлург» — 3:1. «Рубин» — «Дружба» — 3:1. «Сокол» — «Атоммаш» — 1:2. «Лада» Тл — «Торпедо» Ик — 1:1. «Светотехника» — «Торпедо» Рз — 4:2. **Восточная зона.** «Динамо» Як — «Звезда» — 1:0. СКА Хб — «Томь» — 2:0. «Металлург» Ни — «Локомотив» — 0:1. «Иртыш» — «Чкаловец» — 4:0. «Сахалин» — «Луч» — 0:1. «Амур» Кс — «Кузбасс» — 2:2.

ТЕННИС

БОНН. Успешно стартовали в розыгрыше «Кубка Мерседес» с призовым фондом в миллион долларов трое из четырех наших теннисистов. В первом круге турнира, проходящего в Штутгарте, Андрей Ольховский, пробившийся туда через три отборочных круга, обыграл Ари Леконта (Франция) — 7:6 (10:8), 7:6 (12:10), Андрей Медведев — Александра Волкова — 3:4, 6:2, Андрей Чесноков — Ренцо Фурлана (Италия) — 7:6 (7:0), 6:4. Результаты других матчей: Стефано Пескосолидо (Италия) — Магнус Густафссон (Швеция) — 7:5, 7:5, Горан Иванишевич (Хорватия) — Магнус Ларссон (Швеция) — 6:4, 6:4.

С сенсации начался второй круг: француз Оливье Делатр выиграл у Бориса Беккера (Германия) — 6:3, 6:4.

Вслед за поражением Бориса Беккера выбыл из соревнования Карл-Уве Штееб, который проиграл испанцу Франсиско Клавету — 3:6, 6:7 (6:8).

Другой фаворит турнира швед Стефан Эдберг во втором круге победил Христиана Миниусси из Аргентины — 7:5, 6:2, а австриец Томас Мустер был сильнее швейцарца Марка Россе — 6:3, 6:2.

УХ, СКОЛЬКО ЗОЛОТА!

БРАТИСЛАВА. Успешно выступают юные мастера ракетки из СНГ на молодежном чемпионате Европы по настольному теннису, проходящем в словацком городе Топольчани.

В финале командных состязаний юниоры Содружества Неза... Государств ... обыграли соперников из Швеции — 4:0. Юниорки же победили сборную Словении, и тоже с «сухим» счетом — 3:0.

Золотые медали завоевала и молодежная команда СНГ, взяв верх над молодыми датчанами — 3:0. Сборная Содружества ... завоевала ... серебряными наградами, проиграв румынским теннисисткам — 0:3.

ВЫПУЩЕНА ПЛАСТИНКА С ОЛИМПИЙСКОЙ ПЕСНЕЙ

ЛОНДОН. «Друзья на всю жизнь» — так называется песня, которая будет звучать во время церемоний открытия и закрытия летних Олимпийских игр в Барселоне. Музыку к ней ... английский ... композитор Эндрю Ллойд Уэббер — автор знаменитой рок-оперы «Иисус Христос — суперзвезда».

«Примерно девять недель тому назад мне позвонил каталонский певец-тенор Хосе Каррерас и попросил сочинить для него олимпийскую песню. Это ... проще ... просят сделать в ... момент, — сказал композитор журналистам. — Уже через две недели после телефонного звонка из Барселоны композитор ... слова для которой сочинил ... Блан, была готова. Певица ... Мэтью Эстефан создала ... версию песни.

мер, но смогли в
ся некоторыми базами
нужными, но, увы, рас
ными в так называем
чих точках. Это в пер
редь Цахкадзор, Б
Мингечаур... В трудн
жении — материальном
ральном — оказались
врачи, массажисты,
функционеры, как вы
ваете, среди которых
есть прекрасные орга
Эти люди, к сожален
сей день не уверены
своем будущем. Что

ТОЛЬКО ЗАМЕТКА

УЖЕ СПАЛЯ

с ними после Олимпиады?! А ведь у каждого из них—семья, дети, собственная жизнь, наконец.

Как это ни покажется странным, в лучшем положении оказались спортсмены. Перед ними стояла ясная задача — участие в Олимпийских играх — самом крупном, самом выдающемся международном мероприятии. И ничто не заслоняло этой цели. Они упрямо готовились, и причем большую часть времени в составе сборной команды, то есть централизованно, как в лучшие победные годы. Поэтому мы считаем, что шансы на успех у нас есть. Скажем, президент Международной федерации легкой атлетики Примо Нибеоло убежден в том, что нынешняя наша легкоатлетическая сборная сильнейшая за всю историю Игр. А ведь легкая атлетика самый медалеемкий вид спорта.

— Но мы рассчитываем, вероятно, не только на легкую атлетику.

— Конечно. Надеемся на плодов. Высокий их уровень подготовки — хороший и необычный сюрприз для нас. Как прежние годы, сильны гимнасты, борцы, штангисты, то есть представители тех дисциплин, с которыми традиционно связаны наши успехи.

— Об
Олимпия
ших спо
вынашив
брались
личеству
ских очк
практиче
лась!

— Ул
но бу
практичес
рующих
напр
атл
дали. О
нашу ком
сто. Очев
заться н
лотых ме

СОБЫТИЯ И Л

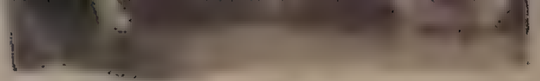
Как попасть на фесту

Этот вопрос сейчас решает штангист Маркус Стефен, родившийся и выросший на тихоокеанском острове Науру и тренировавшийся и добившийся спортивных успехов в Австралии. Дело в том, что в Республике Науру, получившей независимость 22 года назад, еще нет Олимпийского комитета, а значит, науруйцы лишены возможности попасть в олимпийскую семью и выступать на Олимпийских играх.

Олимпийский комитет в этом островном государстве, площадь которого всего 21 кв. км, а население 8,5 тысячи жителей, пока вообще не может быть признан МОК. Ведь в стране не существует пяти спортивных федераций по отдельным видам спорта — членов международных объединений. Таковы суровые условия МОК. По правде говоря, эти федерации там не скоро появятся, так как спорт на острове, где добывают фосфаты, выращивают бананы, кокосы и занимаются рыболовством, находится в стадии становления. У страны нет даже собственной валюты, а расчеты производятся в австралийских долларах.

Стефен

— О
Меся
ная СН
ландца
тывать
тивы в
надеж
ними
роткие
Вчер



УЖЕ ОПАЛЯЕТ ЛИЦА

с ... песне Олимпиады! А ведь у каждого из них — семья, дети, обеспеченная старость, наконец.

Как это ни покажется странным, в лучшем положении оказались спортсмены. Перед ними стояла ясная задача — участие в Олимпийских играх — самом крупном, самом выдающемся международном мероприятии. И ничто не заставляло по этой цели. Они упорно готовились, и причем большую часть времени в составе сборной команды, то есть целенаправленно, как в лучшие годы. Поэтому мы считаем, что шансы на успех у нас есть. Скажем, президент Международной федерации легкой атлетики Примо Небиоло убежден в том, что ...новая наша делегация сможет сберечь сильнейшую в всю историю Игр А ... кая атлетика самый медалеемкий вид спорта.

— Но мы рассчитываем ... реально, не только ... атлет ... — конечно. Надеемся на ... призов. Россия не ... — хороший и не ... сюрприз для нас. Как ... прежние годы, сильны гимнасты, борцы, штангисты, то есть представители тех дисциплин, с которыми традиционно связаны наши успехи.

— Об ... задолго до Олимпийских игр в недрах наших спортивных организаций ..., цифры ... ства по количеству ... олимпийских ... Эта бухгалтерия в ... новых структур оста...

Уважаю ваш сарказм, но бухгалтерией занимаются практически во всех конкурирующих ... странах мы, например, планируем нашим атлетам 43 золотые медали. Они должны вывести нашу команду на первое место. Очень близко могут оказаться немцы — где-то 40 золотых медалей — и ... о заранее, и итог голосования ... против Костиной — ... тому доказательство.

Вообще вся обстановка, в которой ... подействовала на меня ударяющи... Мне, например, абсолютно ясно, что вперед мы будем ... дой. ... зале сидели представители Москвы, Санкт-Петербурга — ... всегда вносят огромный вклад в успех ... ды,— сидели и... на имели права голоса!

(Окончание на 2-й стр.).

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

Как попасть на фиесту

Этот вопрос сейчас решает ... шийся и выросший на тихоокеанском острове Науру и ... вавшийся и добившийся спортивных успехов в Австралии ... в том, что в Республике Науру, получившей независимость ... года назад, еще нет Олимпийского комитета, а значит, науру... лишены возможности ... в олимпийскую семью и выступать ... Олимпийских игр.

Олимпийский комитет в ... государстве, которого всего 21 кв. км ... 8,5 тысячи ... вообще не может быть ... МОК. Ведь в ... отдельных видам ... вует пяти спортивных ... Таксы ... членов международных ... МОК. По праву ... ...

Ну, а как ... Ивана ...

(ТАСС — для «Советского ...»)

Не допинг, а собачатина

... Сиэтле ... состоялся ... дополнительного анализа на ... допинг шести спортсменов олимпийской сборной Южной Кореи.

Во всяком случае, именно эту традиционную местную еду, а также восточные специи ... глаза медицинского ... Игр в Атланте ... Ким использование ... ми запрещенных препаратов. Повторный допинг-тест показал, что уровень содержания анаболических стероидов не превышает допустимую норму.

(РИА).

— О ЖРЕБИЙ, НАКОНЕЦ ТЫ БРОШЕН —

К нам едет... Канчельскис

Месяц назад, 15 июня, сборная СНГ, сыграл вничью с голландцами, вправе была рассчитывать на радужные перспективы в чемпионате Европы. Но надежды эти не сбылись, а с ними ушли в историю и короткие страницы футбола СНГ.

Вчера в Женеве состоялась жеребьевка европейских ... турниров ... ...22—1... ... которых, ...

...ренова те, с кем ему приходилось работать. Не поверите: к диктатором, и... а иногда даже фюрером. И он знает об этом. Да, Николай Федорович очень требовательный человек — к себе и к подопечным. Он убежден, что без железной дисциплины в большом спорте высот не достигнешь. И тех гонщиков, которых не устраивают строгие требования к тренировкам, Горелов никогда не будет удерживать в своей команде. Естественно, далеко не всем нравится такой наставник. Однако его уважают за безграничную преданность велоспорту, за неиссякаемый оптимизм. Именно эти качества и помогли ему совершить маленькое чудо в 1990 году. Приняв за два месяца до начала очередного чемпионата мира в Японии абсолютно расхристанную сборную команду шоссейников, Горелов сделал ставку на молодых и неизвестных велосипедистов. И выиграл-таки командную гонку на 100 км. Вот было разговоров! Но...

У каждого тренера, как и у спортсмена, после головокружительных взлетов случаются срывы, досадные поражения. Через год после триумфа на японском чемпионате в Штутгарте, на мировом первенстве-91, наш квартет в командной гонке занимает лишь... 12-е место. Зато в групповой гонке Виктор Ржаксинский из Кременчуга выигрывает золотую медаль. До него лишь однажды, в 1981 году, — на пражском чемпионате мира — сумел это сделать Андрей Ведерников из Ижевска. Ржаксинский же победил потому, что полностью выполнил в гонке установку Горелова. Вот так за несколько дней Николай Федорович пережил самый сложный и самый счастливый момент в своей тренерской карьере.

Вообще-то ему сейчас тяжело работать. Наставники ведущих велоцентров из разных городов России и стран Содружества весьма неохотно отпускают талантливых гонщиков в сборную СНГ. Дело в том, что все клубы в последнее время стали много выезжать на международные соревнования и в условиях коммерциализации спорта им выгоднее выступать со своими лидерами.

ЛОТЕРЕЯ ВМЕСТО КОРРИДЫ

Недавно под Минском, в Раубичах, был разыгран Кубок СНГ в шоссейных видах программы среди мужчин. И два квартета сборной СНГ проиграли в командной гонке велосипедистам самарского клуба «Лада-Динамо». Думается, ничего страшного не произошло, а чемпионат СНГ-92 в Алма-Ате поможет Горелову сделать правильный выбор для его тренерского олимпийского дебюта в Барселоне.

Мы от души желаем этому железному человеку удачи на велосипедной корриде в Испании. Науку побеждать он сам когда-то проходил под руководством Виктора Капитонова. Думается, настало время в командной гонке продолжить лучшие традиции наших олимпийцев-шоссейников. Им не было равных на летних Играх в Мюнхене, Монреале и Москве!

Что же касается групповой гонки на олимпийском турнире-92, пожалуй, никто не сможет назвать вероятного победителя, ибо этот вид велосипедной программы вполне можно сравнить с лотереей. Так пусть счастливый билет в ней достанется кому-нибудь из наших ребят.

БАРЫШНИ? АУ!

В отличие от [illegible] на Олимпиаде в Сеуле наши велосипе[illegible] Так, Лайма Зилкорите [illegible] бронзовую медал[illegible] минувшее четырехлетие [illegible] счету не отличились. [illegible] сборной на предыдущ[illegible] ках. (Командная же не входит [illegible] ниров).

Вот и в нынешнем сезоне наши шоссейницы тоже ничем не порадовали, хотя выступали в международных соревнованиях на дорогах Чехословакии, Франции, Португалии и Бельгии. Старший тренер женской сборной СНГ Юрий Исаев нашел для команды великолепного спонсора — производственное объединение МТЛ из Самары, которое не только финансирует все выезды за рубеж, но даже организовало за свой счет проведение Кубка СНГ-92 в Тольятти, а также всероссийскую женскую многодневку в окрестностях Жигулевского водохранилища. По итогам этих двух соревнований Исаев уже отобрал сильнейших. Это Зинаида Стагурская из Витебска и Наталья Кищук из Симферополя. Но за оставшееся время до старта в Барселоне наставнику надо сделать ставку на такую [illegible], которая бы в точности выполнила все его установки в олимпийском турнире, как это, к примеру, произошло на чемпионате мира в Штутгарте с Виктором Ржаксинским. Короче, ищите женщину, Юрий Авдеевич, как говорят французы.

В. ТРАВЬЯНСКАЯ,
мастер спорта.

[illegible] давно, например, со [illegible] двое работников [illegible] ездили в Грецию. Так эта троица опекала всего одного спортсмена. Что же касается Косенкова, то у нижегородцев еще памятен скандал по поводу его смещения с должности председателя облспорткомитета.

Нерадивость чиновника нашлись ходатаи в Олимпийском комитете России. К губернатору области Б. Немцову, санкционировавшему увольнение Косенкова, они обращаться не решились, а «постучались» к вице-губернатору И. Скипрову. В письме на его имя сообщается, что Олимпийский комитет готов оплатить валютные расходы за этого чиновника, как и за всех других. Областным организациям остается лишь вместе за каждого без малого по 6 тысяч рублей.

Да, оказывается, мы весьма богаты, если находим дефицитную валюту даже для тех, кто смещен за нерадивость. Кстати, в свое время и на Игры доброй воли в Сиэтл за государственный счет съездил из Нижнего целый отряд кабинетных умельцев. Как потом выяснило КРУ, некоторым из них путевки были оплачены незаконно. Любопытная деталь: ни один спортсмен из Нижнего не смог завоевать путевку в Сиэтл, так что местные чинуши взирали там на плоды чужих трудов. В Барселоне картина будет выглядеть чуть лучше: на одного нижегородца - администратора там придется один спортсмен. Но, согласитесь, не роскошно ли [illegible] ство от области, которая уже давно не радовала [illegible] даже самыми скромными олимпийскими успехами!

В. ХИТРИН.
(Наш корр.).
НИЖНИЙ НОВГОРОД.

ЧУТЬ-ЧУТЬ ДО «ПОЛТИННИКА»

Самый внушительный за всю историю олимпиад отряд — 57 атлетов делегирует нынче в сборную СНГ Республика Беларусь. В их числе лауреаты предыдущих Игр гимнастка С. Богинская, легкоатлетка Т. Ледовская, снайпер И. Шилова, штангист А. Курлович и [illegible].

Перекрыть еще одно достижение Сеула — 17 золотых, 3 серебряные и 7 бронзовых наград — конечно, труднехонько. Тем не менее НОК республики [illegible] примерно на 14 медалей высшей пробы. Особо будет отмечен «юбилейный», 50-й победитель, ведь на сегодняшний день Беларусь выпестовала 44 олимпийских [illegible].

В. ПИСАРЕВ.
(Наш корр. по Беларуси).
МИНСК.

УЖЕ ОПА[illegible]

[illegible] с теми [illegible] ведь у каждого [illegible] дела, собственно [illegible] конец.

Кто-то [illegible] ным, в лучшем положении [illegible] лись спортсмены. Перед [illegible] ми стояла задача — [illegible] стие в Олимпийских [illegible] самом крупном, самом [illegible] щем в международном [illegible] приятии. И много не [illegible] по этой цели. Они [illegible] товились, и причем [illegible] часть времени в составе [illegible] ной команды, то есть [illegible] пизовано, как в лучшие [illegible] бедные годы. Поэтому мы считаем, что шансы на [illegible] у нас есть. Скажем, президент [illegible]

СОБЫТ[illegible]

Как попасть на фиесту

Этот вопрос сейчас решает штангист Мариус [illegible] ...ском острове Науру и тр... ...ских успехов в Австралии ...получившей неприятное ...комитета а значит, и ...ческую семью. ...цы лишены возможности попасть в ...ступать на Олимпийских играх.

Олимпийский комитет в этом островном государстве, п... ...км, а население 8,5 тысячи жителе... ...ть признан МОК. Ведь в стране на с... ...х федераций по отдельным видам с... ...объединений. Таковы суровые ... ...рои федерации там не скоро по... ...вобрать, выра... ...находится

...сколько дл... ...их мира пр... ...ко лет, то есть ...

...ушени. Ну, а как [illegible] сможет похвастать и Барсело...?

Ю. Х...
(ТАСС — для «Советского с...

Не доишь, а собачат

СЕУЛ. Суп из собачьего ...са, по всей видимости, ...ал причиной переначальника ...ложительного анализа на ...пинг шести спортсменов ...пийской сборной Южной К... ...рея.

...Во всяком случае, ...ту традиционную мастер... ...еду, а также восточный ... ...ции «об... ...ского комитета Ким ... ...ем запрещен... ...Повсеместный ... ...что уровень ... ...ических ... ...от Ре...

— Но вот вы часто встречаетесь с руководителями России, с деловыми людьми, с мэрами больших и маленьких наших городов. Какое у вас остается впечатление! Думают наши руководители о спорте! Готовы ему помогать или нет!

— Думают. Насколько позволяют об этом думать обстоятельства и наша жизнь. Российское руководство оперативно решает многие вопросы. Мне понравился Собчак. Он твердо намерен провести в Санкт-Петербурге Игры доброй воли, хотя на это потребуется 5 миллиардов рублей. Мы, кстати, предложили ему нашу олимпийскую электронную лотерею с условием, что Санкт-Петербург получит специальный дополнительный процент—именно под Игры доброй воли. И только что я вернулся из Узбекистана, встречался с правительством. Вы сами писали: Ташкент выдвинул свою кандидатуру на роль олимпийской столицы в 2000 году. В правительстве полная поддержка этой идеи.

— Мы, кажется, добрались до финансов. Как осуществлялось финансирование сборной команды СНГ! На основе паевого участия или как-то иначе!

— Получилась парадоксальная ситуация. Мы с самого начала договорились о том, что рублевое покрытие всех расходов будет поступать от спортивных организаций стран, чьи спортсмены участвуют в объединенной команде. Денег в общем-то поступило очень мало. И абсолютно ничего нам не дал российский комитет по содействию олимпийскому дви-

данской

— Да, Олимпиада, кажется, будет сложной!

— Она будет очень сложной. Олимпиады от четырехлетия к четырехлетию становятся все сложнее. Растет число видов спорта. В Барселоне будет разыграно на 20 комплектов медалей больше, чем в Сеуле, и на 54 больше, чем в Москве. Спортсменов ждет переполненная Олимпийская деревня, чудовищная жара и высокая влажность. Особенно трудно придется тем, кто выступает на открытом воздухе. Прибавьте сюда довольно сложную криминогенную обстановку. В общем, проблем довольно.

— А в чем суть югославского вопроса!

— Ну известно, что против участия югославских спортсменов в Олимпийских играх в Барселоне выступили Совет безопасности, президент США Джордж Буш и многие другие деятели с мировым именем. Выступило с заявлением и правительство Испании в том плане, что не допустит олимпийскую команду Югославии в страну. В результате длительных переговоров МОК все же удалось добиться компромиссного решения. Как бы там ни было — я не хочу уточнять сейчас очень сложные детали, но спортсмены Югославии получат возможность выступить в Олимпийских играх. Это, правда, не касается игровых дисциплин.

— Наше интервью близится к концу. Мы верим, что Олимпиада в Барселоне окажется успешной для наших спортсменов, что советских поклонников спорта ждут полные волнующие интересные дни, что сбудутся их надежды и надежды НОКа России. Но одно беспокоит. Что отдельных тех специалистов, да и что, наверное, спортсменов вернутся после Олимпиады домой!

— Я бы просил работников прессы, спортсменов не преувеличивать излишнего беспокойства. Да, аппарат Олимпийского комитета России очень большой. Но это не значит, что тренеры, организаторы, медицинские работники, обслуживающий персонал будут выброшены на улицу. Мы сей-

ГОРЯЧИЙ ВЕТЕР БАРСЕЛОНЫ УЖЕ ОПАЛЯЕТ ЛИЦА

(Начало на 1-й стр.).

...была бы идея объединения спортсменов СНГ надуманной! Многие политики отмечают, что сейчас как раз открывается путь к согласию между бывшими республиками. В спорте же получается наоборот!

— Нет, наоборот не получается. Но надо четко понять: в крупнейших чемпионатах, в Олимпийских играх Россия должна выступать самостоятельно. Да, мы будем заключать двусторонние соглашения со странами СНГ, поддерживать дружбу, проводить открытые чемпионаты, обоюдно стремиться к сохранению всего разнообразия видов спорта, делиться опытом и научными достижениями, совместно использовать базы. Но, как говорится, дружба дружбой...

— Кстати, решение по Оксане Костиной окончательное!

— Не знаю. Общественность, тренеры, все возмущены... Понимаете, прослеживается две тенденции. Первая — это стремление спортивных организаций стран Содружества любой ценой протащить в объединенную команду своих представителей. С другой — есть группа людей, которая хочет и принимает соответствующие усилия, чтобы такая ситуация сохранялась. Прослеживается и стремление навязать идею объединенной команды [illegible] странам.

Я не согласен с этой тенденцией. Недавно руководство России принимало сборную страны, которая во главе с Гарри Каспаровым победила на Шахматной олимпиаде. На приеме было четко сказано, [illegible] России и нужно двигаться в этом направлении [illegible]е. Надеюсь, так и будет. А пока с сожалением приходится наблюдать борьбу струк[illegible]ваю-их структур всесоюзных фе[illegible] предст[illegible] ол[illegible]пийского комитета и слу[illegible] президентов российских ф[illegible]раций».

К чему приводит подобное высокомерие и небрежение? На днях у меня был Василий Алексеев — тренер нашей олимпийской команды по тяжелой атлетике. Возникла проблема с участием в Играх Юрия Захаревича и Сергея Ли. Ситуация элементарная. В ряде видов спорта было принято решение провести перед Барселоной отборочные квалификационные соревнования, обязательные для всех, независимо от того — знаменитый ты чемпион или простой смертный. Приехать на турнир, поднять контрольный вес — и все. Для таких феноменальных атлетов, как Захаревич и Ли, — пара пустяков.

— Так почему же они не поехали?

— Не знаю! Обращался в российскую федерацию, там тоже отвечают: «Не знали». А из всесоюзной федерации, два члена которой, кстати, состоят и в федерации международной, утверждают «Должны были знать». У меня складывается впечатление, что информация в российскую федерацию [illegible] чем, ситуация у нас произошла и с боксерами. Три сильнейших парня, которые могли бы драться за золотые медали, не попали в команду. Пострадала сборная по конному спорту — выездка. Тут есть над чем подумать Союз распался. Всесоюзные федерации, казалось бы, вместе с ним. Но они быстренько переименовали себя в федерации СНГ. В природе таковых нет, не должно быть. Но тем не менее они существуют.

— Вы затронули любопытную тему. Да, всесоюзных федераций, казалось бы, не должно быть, но ведь представители этих федераций занимают [illegible] в международных [illegible] и определяют по[illegible] видах спорта.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

...первая ...встре... ...фирмы. ...прервутся ...ли нет. Они ...«Мы не знаем, ...помочь вашим ...». Мы заверили, ...деньги на объ... ...команду. Они отве... ...«Это ваше дело...» Такая ...

— Виталий Георгиевич, средства массовой информации каждый день доносят нам вести о межнациональных конфликтах. Объединенная команда изнутри, сами спортсмены защищены от них? С каким настроением они едут на Олимпиаду?

— Знаете, национальные конфликты — это затеи политиков, а не народов. У самих спортсменов, как и у народов, нет никаких разделений на украинцев, русских, белорусов, молдаван... А настроение в целом победное. Все горят желанием выступить достойно, во славу спорта и за честь своих стран. Ведь теперь есть и гимны, и флаги.

— Вы вылетаете в Барселону заранее, на исполком МОК. Если не секрет, какие там будут подниматься вопросы?

— Ну, прежде всего, это готовность Барселоны к Олимпийским играм. Готовность и самого города, и спортивных сооружений, и всех служб. Это громадный комплекс. Во-вторых, проблема участия в Играх команды Югославии. В какой-то момент в мире прозвучало требование не допускать команду Югославии к Играм в связи с развязанной там гражданской войной.

— Да, Олимпиада, кажется, будет сложной!

— Она будет очень ...ной, Олимпиады от ...летия к четырехлет... ...вятся все сложнее. Ра... ...ло видов спорта. В Б... ...будет разыграно на ... ...лектов медалей больше, чем в Сеуле, и на 54 больше, чем в Москве. Спортсменов ждет переполненная Олимпийская дерев..., чудовищная ... ...сока влажность. ... ...трудно придется тем, кто ...ступает на открытом возду... Прибавьте сюда довольно сложную криминогенную обстановку. В общем, проблем довольно.

— А в чем суть югославского вопроса?

— Ну ...естно, что проти... ...участия югославских спортсменов в Олимпийских играх в Барселоне выступили Совет ..., президент США ... Буш и многие другие ... с мировым именем. ...заявлением и правительство Испании в том плане, что не допустит олимпийскую ... Югославии в страну. В результате длитель... МОК все же ... компромиссного ... Как бы там ни ... я не хочу ... ...сейчас очень сложные дета... ...спортсмены Югосла... ...шат возможность вы... ...Олимпийских играх. ...касается игро...

ТОЛЬКО РАУНД ТЫ НАВЕРХУ, А ПОТОМ СТРЕМИТЕЛЬНО ПАДАЕШЬ ВНИЗ...

...Б. Богуславского

События и люди

...ЛУ И ПУСТЬ СЕБЕ ПЛЫВЕТ...

...с письмом пошу Иванто... ...по... ...с вашим разъяснением ... — ...ИТАР—ТАСС

Пожалуйста, ...«Советская ... ...

...теля Владивостока, 22 и 32 лет, еще в мае отправились из родного города на прогулочной яхте с целью ни мало ни много «прошвырнуться» до берегов Америки, посвященным 500-летию открытия этого континента Колумбом. Но у японских островов Огасавара... ...готовленное к подобным рейсам суденышко получило повреждение, и наши соотечественники по-простецки решили попросить помощи в первом встречном порту. Достаточно наслышанные о подобных авантюрах, японцы вежливо ... сначала ... в полицию...

По последним данным, не имеющие ни соответствующих ... ни, ... ственно, виз, но тем

—УСТАВШИЕ ОТ СЛЕЗ И ПОЦЕЛУЕВ—

Алексей МАРКОВСКИЙ:

БЛЕФУЕМ, ГОСПОДА!

Чисто субъективная точка зрения: на чемпионате мира по плаванию среди ветеранов в Индианаполисе он, пятикратный чемпион Европы, рекордсмен страны, тридцатипятилетний москвич Алексей Марковский был самым ... ...: нашей команде — ... и серебряную на той же дистанции баттерфляем.

— Алексей, ты стал чемпионом мира среди ветеранов. В сборной никогда так высоко не поднимался. Обидно?

— ...ще ом. С ...здам..., ...по обиде ...ладилась. Но до ... ...нать, ...касался стенки, а на табло зажигались ... ...

— Недостаток ..., по довольно почтенно по планетарным меркам попал в сборную.

— Верно, мне было за двадцать. Я родился, начал заниматься плаванием в Кургане. Потом, ...рупу, переехал в ... ... 1979 году по... ... в ... ... возглавлял знаменитый Сергей Ванцеховский. Попал с большим «скрипом»: в то время перед Олимпиадой была установка не брать по индивидуальным схемам, возможно, в своем родном городе, создавать клубы с богатыми спонсорами.

— Вернемся к чемпионату мира среди ветеранов. Как ты оцениваешь этот турнир?

— Цели ветеранов другие — ... туризма, общения.

... и с большим спортом ... московский клуб мастеров плавания, например, связывают отдельные общие моменты — неразбериха, ... за власть, которая идет с... ...ния почти во всех спорти... ...федерациях. И вот к чему ... приводит: в прошлом году ... ...пионат Европы в Англию. ... англичане нас не приняли, ... тому что мы опоздали с заявкой. Пришлось плыть ... конкурса...

— Здесь, в Индианаполисе, у тебя были ... ...ерьезные ветрен...

— Да! Я ... ...тил в ... ...рамах. ... ...ленца Игоря Бас..., ...торого ... ...по ... ...соревнованиям. В Америке ... ...

— Так почему же они не поехали?

— Я звонил. Обращался в [illegible] федерацию, там [illegible] ответили: «Не знали». А по [illegible] федерации, два [illegible] которых, кстати, состоят [illegible] в федерации международной [illegible], утверждают: «Должны были дать». У меня складывается впечатление, что информация в российскую федерацию не поступила чуть ли не умышленно. В результате же страдают и интересы самих спортсменов, и интересы объединенной команды. Я уже вел переговоры и с высокопоставленными представителями международной федерации, и с президентом МОК Хуаном Антонио Самаранчем — пока безрезультатно.

— Ну да, если Ли и Захаревич не выйдут на олимпийский помост, значит, для кого-то освободится место на пьедестале!

— Разумеется! Но есть и другие аспекты. Участие в контрольных соревнованиях для многих олимпийских комитетов — обременительное дело. Надо везти спортсменов, платить за них немалые деньги... Почему, спрашивается, Россия должна иметь в этом плане какие-то привилегии? Или рассуждают так: не приехали сознательно — употребляли анаболики. Тут целый комплекс вопросов. В результате же падает тень на спортсменов, а Российская [illegible] федерация тяжелой атлетики [illegible] дает возможность [illegible] дискредитацией. Может быть, кто-то хотел этого? Подобная, между прочим, организация [illegible] думаю, [illegible] следует [illegible] отзывать. [illegible] как [illegible] федерации, что делать дальше: оставлять этого представителя в международной федерации или заменять.

— Виталий Георгиевич, мы гордились успехами наших спортсменов в Альбервиле на зимних Олимпийских играх, но где-то в душе остался и осадок горечи. То были обезличенные представители какой-то обезличенной команды: ни флага, ни гимна, ни чести страны. Что будет на сей раз?

— О, мы продвинулись в этом вопросе далеко вперед по сравнению с Альбервилем. Помните, как было зимой... Шла девочка с табличкой «СНГ», затем знаменосец с олимпийским флагом и команда. Теперь иначе: табличка, олимпийский флаг и флаги 12 стран Содружества. Если выигрывает соревнование представитель России, в его честь исполняются российский гимн и поднимается российский флаг. Если на верхнюю ступеньку поднимается представитель Узбекистана, то соответственно флаг и гимн страны. И так далее. В тех случаях, когда победит команда, составленная из представителей той или иной страны бывшего Союза,—флаг и гимн этой страны. И только в безвыходных ситуациях, скажем, смешанный экипаж, смешанная эстафета, смешанная команда — и флаг, и гимн будут олимпийские.

— Да, раздел наметился с жестокой очевидностью.. Скажите, а вот крушение такого единого спортивного монолита, каковым выглядел наш спорт, правя во многих дисциплинах, создавая конкуренцию, — это крушение на[illegible] спорта мировом.

Положение серьезное. Я недавно был в Санкт-Петербурге. Там проходил очередной тур Кубка мира по волейболу. [illegible] достаточно мере уважаю [illegible] обладатель [illegible] лучшего тренера мира. Но на сей раз я увидел совершенно раздраженного человека, который в недопустимом тоне разговаривал и с Анатолием Собчаком, и со мной. В разговоре том в основном фигурировали деньги. И представляя команду, Платонов акцентировал на том, что этот игрок — уже итальянец, и тот — тоже итальянец... Оказывается, вся команда уже запродана в Италию. Мы спросили Платонова: «Вы тоже итальянец?» «Нет, с гордостью ответил он, — [illegible] финансовую». Это ведь тоже искалеченная личность. Я бы даже сказал — самобичевание. В результате турнир для [illegible] и не попали в финал, который состоится в Италии и где, между прочим, победа стоит [illegible] миллион долларов. Нет, не играть с таким настроением.

Большой спорт надо спасать. Спасать по всей сложной сути, начиная с системы отбора до [illegible] труда, так сказать. А [illegible] ные люди у нас есть. В том же Санкт-Петербурге я видел на спортивной базе у Александра Кузнецова, знаменитого нашего тренера по велоспорту. Он творит удивительные вещи «Выбил» территорию, помимо центра тренировочной базы, строит там маленький отель, многое другое. Он, конечно же, незаурядный человек и, наверное, проявил бы себя в коммерции. Но в душе он—тренер и должен заниматься своим тренерским делом, достойно получая за это. У него на базе работают преподаватели с кафедры и тоже занимаются не своим делом: ковыряют что-то лопатами, строят, получают за это дополнительную зарплату — жить-то надо.

С Кузнецовым мы много [illegible] [illegible] [illegible]

...ки!
...готовку коман-
...йки. Что же ка-
..., то всю ее мы
...ми, не получив
...из спортивных ор-
...Г ни цента.
...львиную долю ва-
...понсоры!
...адидас», «Смир-
...».
«Смирнофф»...
...транный случай.
...принципе запре-
...любую рекламу,
...ющую спиртные
...ой интерес фирме
...быть спонсором
...ды!
...ю, что это чисто
...еские и костальбуждения. Пред-
...ирмы пришли к
...ли, что хотели бы
...да, откуда вышли,
...м, — в Россию. У
...только водка, но
...ы типа «Макдо-

...ого конца. Мы верим, что Олимпиада в Барселоне окажется успешной для наших спортсменов, что советских поклонников спорта ждут полные волнений интересные дни, что сбудутся планы и надежды НОКа России. Но одно беспокоит. Что ожидает тех специалистов, да и многих, наверное, спортсменов что вернутся после Олимпиады домой!

— Я бы просил работников мира спорта, спортсменов не проявлять излишнего беспокойства. Да, аппарат Олимпийского комитета России очень небольшой. Но это не значит, что тренеры, организаторы, медицинские работники, обслуживающий персонал будут выброшены на улицу. Мы сейчас организуем специальные коммерческие структуры. Такие, как, например, «Лиллехаммер-94», «Атланта-96» и другие. Не скажу, что все 100 процентов, но подавляющее большинство людей спорта мы сохраним именно в спорте. Это наша цель! Что же касается средств, то, повторяю, я очень надеюсь на нашу лотерею. Она должна «пойти». Вот если ее почему-то не станет, если кто-то решит ее отобрать... тогда перед нами и перед нашим спортом встанут трудно преодолимые проблемы.

— Будем надеяться, что этого не случится.

— Будем надеяться.

— И успеха вам в Барселоне.

— Спасибо!

А. КОРШУНОВ,
В. КУДРЯВЦЕВ.

...ой звезде»

...ое, организовать
...ый клуб, зараба-
...ьшие деньги. Вы
...езда!
...нципе я бы хоте-
... не имею капита-
...ое тысяча рублей
...мя? А второй со-
...й получает еще
...жно сказать, бе-
... на одном энту-
...е, пожалуйста,
...лавное сообщение
... информационных
...Русская королева
...ь Егорова заклю-
...дит на выступле-
...м лучшем сезоне
... клуб «Телефтео».
...контракта
...говорим.
...ильно

— Нужны ли, на ваш взгляд, лыжные клубы в сельской местности?

— Если мы не хотим погубить массовый лыжный спорт, обязательно нужны. Особенно детские. Взрослые еще как-то держатся, а вот ребятишки... Им нужно уделять больше внимания.

Мне до было видеть, сколь искренне юные победители радовались призы арендного предприятия «Парголовский ...» получали сувениры из рук трехкратной олимпийской чемпионки, как светлели лица мальчишек и девчонок, когда Егорова и ее старшие подруги расписывались на вымпелах «Полярной звезды».

Г. ПОПОВ.
(Наш корр.).

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

...ственно, вниз, но тем не менее все же отремонтировавшие с помощью сердобольных японцев свое суденышко, наши «романтики» взяли курс в открытый Тихий океан. Что ждет их там!.. Но любопытно все-таки другое. В сообщениях японской прессы об этом приключении фамилии путешественников почему-то не называются. С другой стороны, ни один яхт-клуб Владивостока или хотя бы родственники, сослуживцы лихих покорителей морской стихии до сих пор хранят молчание по поводу этого странноватого рейса. От такого невнимания не только в Америку убежишь...

Е. КОЗУБ.
(Наш корр.).

ВЛАДИВОСТОК.

ГОРЯЧИЙ ПРИВЕТ С ЛЕДНИКА

Вам когда-нибудь звонили прямо с ледника, с высоты 7500 метров! Едва ли. А вот нам повезло: ...ним вечером в ... редакции ИТАР-ТАСС ... дался звонок. ... давний знакомый ... нист Владимир Бал..., один из легендарных ... рителей высочайшего ... мира — Эвереста. Причем не из своего родного Санкт-Петербурга, а с ледникового покрытия второй по высоте вершины планеты — К-2, верхняя точка которой достигает 8616 метров. В составе интернациональной группы (12 американцев, 1 англичанин и 5 представителей России) он совершает восхождение на К-2, расположенную на территории Пакистана.

— Сейчас находимся на высоте 7500 метров, где разбили три высотных лагеря. Готовимся к дальнейшему штурму вершины,— сказал в разговоре с корреспондентом ИТАР — ТАСС В Балыбердин.— Все чувствуют себя хорошо. Настроение боевое. Надеемся, что через две-три недели цель будет достигнута.

А в заключение Володя попросил связаться с Санкт-Петербургом и передать горячий привет и поздравления своей маме, которая недавно отмечала день рождения. Что мы с удовольствием и сделали.

В. ТРУШКОВ.
(Корр ИТАР — ТАСС).

...ой сентября. Но до сих пор больно вспоминать, когда я касался стенки, а на табло зажигались беспощадные цифры второй!

— Насколько я знаю, ты довольно поздно по плавательным меркам попал в сборную.

— Верно, мне было за двадцать. Я родился, начал заниматься плаванием в Кургане. Позже, за ...ртиру, переехал в Челяби... В 1979 году попал в сбо... ю, которую возглавлял знаменитый Сергей Вайцеховский. Попал с большим «скрипом»: в то время перед московской Олимпиадой была установка не брать «стариков». Бывало, меня даже снимали с финальных заплывов на чемпионатах СССР, хотя в полуфиналах я показывал хорошие результаты. Но я все-таки добился своего.

— Каким тренером, человеком был Сергей Вайцеховский?

— В общем, диктатором, человеком своего времени. Хотя под конец своей карьеры он здорово изменился. Недавно он приезжал из Австрии, где нынче работает по контракту. И признался, что за рубежом такая диктаторская система в подготовке спортсменов, что долго действовала у нас, не проходит.

Могу ли я осуждать ту систему? Ведь она в некотором роде помогала нам... выигрывать. Помню, перед матчем СССР — ГДР шла непрерывная накачка: нас возили к председателю Спорткомитета, на заводы, где трудились ветераны Великой Отечественной войны. После такой психологической атаки мы просто не могли проиграть.

— Сейчас стало известно, что в семидесятые годы пловцы, как зарубежные, так и наши, принимали допинги.

— Насчет допингов не знаю, но витамины мы ели горстями: на сборах в столовой стоял специальный стол с ...дцатью баночками всяких ...ператов. Но что это было? ...ову, даже употребление ...рошего мяса может иметь ...ологический эффект.

— Вайцеховский подготовил звездную команду — Сергея Фесенко, Владимира Сальникова, Андрея Крылова, Марину Кошевую, Роберта Жулпу, вас. Тем не менее, считается, что сегодняшний состав сборной сильнее. Почему, на твой взгляд, наши ребята вряд ли смогут оказать в Барселоне достойную конкуренцию американцам?

— Американские пловцы сильны традиционно. Правда, одно время они завидовали нам — мы первыми перешли на профессиональные рамки — госдотации, систему сборов, экипировку. Нам тогда, кстати, не только американцы — весь мир завидовал.

Теперь что касается выступлений в Барселоне. Может быть, это прозвучит слишком научно, но в моем виде спорта результат складывается из трех частей — времени, показанного на соревнованиях, тренировок и окружающей среды. Так вот, в последнее время мы разрушили окружающую среду, выросли из своего «костюма» — отпали некоторые спортбазы, резко подорожали сборы. Я считаю, нынче необходимо посылать людей в зарубежные клубы на стажировку. И, конечно, тренироваться ...ко соревновался на «полтиннике» с Бионди и, кстати, получил кругленькую сумму.

Далее. Почему бы в бассейне не устроить тотализатор, ввести денежные призы? Ведь за рубежом уже давно существуют «Гран-при» ...ного масштаба.

— Алексей, а о тренерстве ты не подумываешь?

— Я несколько месяцев проработал тренером на Мальте. Контракт был дешевый, к тому же я скучал по семье. И понял: поеду на работу за рубеж, только если мне предложат хорошие условия и интересный материал.

— По американским социологическим исследованиям, пловцы самые верные мужья. Ты согласен с этим?

— Ну, об этом лучше спросить мою жену Марину. Я люблю свой дом, свою семью. Между прочим, свою четырехлетнюю дочь Дашеньку вожу с собой в бассейн. Ты не в курсе, из пловчих получаются верные жены?

Д. СРЕБНИЦКАЯ.

ИНДИАНАПОЛИС — МОСКВА.

ФУТБОЛЬНЫЙ САЛАТ ПО ЧЕТВЕРГАМ

ТЕПЕРЬ ЕЩЕ И В КИТАЕ

Шесть футболистов из клубов высшей лиги чемпионата СССР со следующего сезона будут выступать в Фестивальную команду китайского города Шеньчжэнь. Газета «Чайна спорт» сообщает, что город на северо-востоке страны спонсировал их. Месяц назад, будет вытягивать нашими и другими, которых не называются по 1000 долларов в месяц, примерно в 45 раз превышает средний заработок китайского служащего.

ОРДЕН ФИФА — СТЭНЛИ МЕТЬЮЗУ

Золотой орден ФИФА вручен в Цюрихе Стэнли Метьюзу. Этой наградой президент Международной федерации футбольных ассоциаций Жоао Авеланж отметил заслуги 50-летнего канадца перед футболом. Орден ФИФА вручил Метьюзу президент ФИФА Жоао Авеланж.

ПОЧЕМУ УШЕЛ ПЛАТИНИ?

«Я давно понял это решение и был готов к нему. Но все же неожиданной новая почесть в Платини — Сегодня Мишель Платини — будущий директор клуба. Это была трудная работа. Мне хотелось получить от нее удовлетворение, но все не в силах.

Футбол, в который сейчас играет — не мой футбол — говорит Платини — Сегодня если вы не быстрый, вы обречены».

Журналисты подчеркнули, что Платини покинул команду в зените славы. Они полагают, что Платини покинул команду, считая, что его время ушло. Швейцарцы сделали обязательство, что был бы не против, если в роли Жана Тигана будет выступать Платини. Платини, однако, сказал, что он не может быть в Швейцарии.

Отметим, что Платини — Сегодня

ВСЛЕД ЗА ПРОИГРЫШЕМ — ШТРАФ

И В АВСТРАЛИИ НЕВЕЗОПАСНО

СТРАСТИ ПО БЕБЕТО

АНГЛИЧАНЕ ПЬЯНЫЕ В ИТАЛИИ

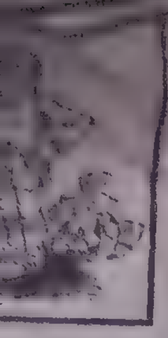
...ийских команд достиг... Первой выступила Прав... ...ческих отрядов (пионеров ...ьших за ...ашей) дем... ...ницы Терезы Харпера — е... ...то в 10... и еще больше ...ело обращать свое спо... ...ьных состязаний в Ита... ...ать только об англи... ...ких чисел также знаешь, как... ...от то другому отдать...

ЭХО ШВЕДСКОГО ТУРНИРА

ИГРА ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ? А БЕЗ НИХ СПОКОЙНЕЕ...

Память человеческая так устроена, что не может (слава богу!) невеселые картины сохранять побыстрее их стирает. Сознаю, что это непрофессионально, но ловлю себя на том, что мне хочется поскорее забыть, как играла на европейском чемпионате сборная СССР, как играла, как могла и хотит об этом. Зато не могу, да и не хочу изгнать из памяти другую картину.

Представьте себе тоскливый серенький полдень в одном из шведском городов, где упорно сыгранный наших мастеров с [illegible] несет [illegible] десяток тысяч [illegible] Не очень [illegible] обширной Сев. [illegible] не [illegible] трибуна всё-таки [illegible] просто неуютно [illegible] отсюда смотреть [illegible] и мы уговорили [illegible] на [illegible] на противоположной [illegible] обширная [illegible] [illegible] [illegible]



1998 года, кото-
довольно уклон-
тов относительно
то не отправлюсь
ию».

ТРАФ
финального мат-
штрафовав ее на
зны за пять жел-
тче с датчанами.

НО
кбы безопасности
больную сборную
на прошлой не-
язаны с тем, что
с угрозами тер-
команды на Зе-

Австралии про-
ьше сербов. Ме-
атской общинам
ликт на трибуны

чить в свой клуб
Косе Роберто да
ире как Бебето
договоренность
и германской
еще один пре-
зиона «Ла Ко-

ЧИО»
ичанам — родо-
оду их число в

итальянских командах достигнет (за все время) 17, они бы попросту рассмеялись. Правда, и тогда трое мастеров с Британских островов (пионером здесь был Адкок, в 1946 году сыгравший за «Падую») демонстрировали свой класс на Апеннинах. Помимо Адкока — еще Джордан и Ратклифф.

Но в 60-х и еще больше в 80-х годах—как плотину прорвало. «Гадзетта делло спорт» приводит список «варягов» с Британских островов в Италии по алфавиту. Причем речь ведь идет только об англичанах. Валлийцы и шотландцы (а в их числе такие звезды, как Джон Чарльз и Иан Раш) проходят по другому списку...

(«Советский спорт» — РИА).

На фоне относительного затишья в футбольном мире хочется снова и снова вспоминать яркие перипетии шведского чемпионата Европы. Вот маленький фотоштрих матча двух грандов европейского футбола — сборных Голландии и Германии. Почти месяц прошел с момента их принципиальной схватки в Гетеборге, а ее эпизоды из нашей памяти не стираются. Еще бы, встречи извечных соперников всегда проходят в яркой бескомпромиссной борьбе.

FIFA
founded 1904

У ФУТБОЛЬНОГО ГЛОБУСА

ГЕРМАНИЯ

Германский клуб бундеслиги «Шальке-04» возглавит в будущем сезоне известнейший футбольный специалист Удо Латтек, являющийся одним из самых удачливых в мире тренеров. Под его руководством такие известные клубы, как «Бавария», «Боруссия» (Менхенгладбах) и испанская «Барселона», выиграли в 1970—1980 гг. 14 национальных и международных трофеев.

Президент [illegible] Айхберг отметил, что премиальные Латтека [illegible] от игры команды в следующем сезоне. К примеру, в случае если «Шальке» финиширует в чемпионате в первой пятерке, то есть завоюет право на участие в одном из европейских [illegible] турниров тренер получит 400 тысяч марок (250 тыс. долларов). Напомним, в первенстве 1991—1992 гг. «Шальке-04» занял 11-е место, которое, конечно же, не могло удовлетворить руководство [illegible] на. ставнику, а в прошлом и игроку клуба Клаусу Фишеру, не имеющему тренерской лицензии, вскоре была найдена замена.

57-летний Латтек до этого работал [illegible] ьне». Отметим, что за [illegible] уже несколько лет [illegible] Александр Бо[illegible] с будущего сезона к [illegible] вновь присоединится Владимир Лютый.

АНГЛИЯ

Марк Робинс, нападающий клуба «Манчестер Юнайтед» и молодежной сборной Англии, являющийся одним из самых перспективных игроков английского футбола, собирался подписать контракт с германской командой бундеслиги «Динамо» (Дрезден). Казалось, договоренность между обоими клубами была достигнута после [illegible] как обе стороны после [illegible] устную летучку в Праге [illegible] и сумма сделки — [illegible] тысяч фунтов. Однако [illegible] к Робинсу проявили менеджеры двух английских клубов — Майк Уотсон («Норвич») и Кевин Кигэн («Ньюкасл»).

21-летний футболист, который отличается высокими снайперскими способностями с малых лет, неожиданно столкнулся с трудностями при игре за основной состав «Юнайтед». Менеджер клуба Алекс Фер[illegible] расстается с Робинсом, однако заметил, что его отъезд поможет ускорить оформление другой сделки с известным форвардом «Саутгемптона» и сборной Англии Аланом Ширером.

Что касается Ширера, то его контракт может стать рекордным за последние годы. Сейчас на него претендуют сразу несколько клубов. «Манчестер Юнайтед» же вместе с «Ливерпулем» стараются контролировать ситуацию. Цена Ширера может достичь [illegible]

И В БАРСЕЛОНЕ ЕСТЬ ВОСТОЧНАЯ ТРИБУНА

Хулио ПАРДО:

В ИСПАНИИ ПОЮТ «КАЛИНКУ»

тились после того, как она присмотрела для вас русских игроков и помогла заключить с ними контракты!

— Нет, что вы. Я счастлив, что наши пути пересеклись. Президент этой фирмы Уркихо, страстный любитель футбола, очень многое сделал для «Эспаньола». И я сожалею только лишь о том, что несколько лет назад не было фирмы, которая так досконально изучила русский футбольный рынок и практически безошибочно помогала в нашем выборе. Может, и избежали бы мы тогда некоторых ошибок прошлого.

— Вы имеете в виду контракты Дасаева и Раца!

— Конечно. Хотя признаю, что их было куда сложнее, [illegible] русским. Рац, [illegible] приехал в наш клуб [illegible] и, увы, так [illegible] испанский. [illegible] 50

— Судя по вашим высказываниям, вы не хотите в последних приобретениях клуба!

— Не жалею? Я счастлив, что [illegible] «Эспаньоле» от [illegible]! Посудите сами: в первом круге, без них, клуб набирал в среднем 0,8 очка, во втором, когда они регулярно стали появляться в составе,— 2,4! Столько же, сколько признанный столичный гранд «Реал» и всего лишь на 2 меньше, чем «Барса» — победитель последнего чемпионата. К тому же в клубе, по моим наблюдениям, стало больше дружбы, товарищеского отношения друг к другу. А публика, между прочим, вовсю распевает на стадионе русские песни. «Калинку», например.

— Кто из новичков произвел на вас самое сильное впечатление!

— Бесспорно, Галямин. За короткое время он стал одним из лучших игроков испан-

— Я в игроках [illegible] это мне покажется [illegible] прежде всего человеческие [illegible] ва, а уж потом чисто спортивные. И если вы не возражаете, я их условно [illegible] разделю. Так, 1-е и 2-е. Итак, итак, начнем. Начну с Галямина: 1. Сильная игра со всех [illegible] 2. Достаточно высокий, всегда достойный уважения уровень профессионализма. Про себя я числю эту высоту, как самую-самую верхушку сосны. Корнаев: 1. Четкость. 2. На поле — артист, способный в одиночку разыграть потрясающий спектакль. Кузнецов: 1. Воплощенная радость, улыбка не сходит с его лица. Если бы он родился в Испании, наверняка играл бы в зажигательной «Севилье». Такого хитрого в другом клубе я, по крайней мере, не представляю. 2. Удивительная эффективность действий. Мох: 1. Человек-спокойствие. А ему ведь пришлось тяжелее остальных. Приехал Андрей последним, [illegible] способность.

...ЛЮТ «КАЛИНКУ»

...после того, как она при... для вас русских иг... помогла завключить с ...ничьи контракты!

— Нет, что вы. Я счастлив. ...что наши пути пересеклись. Президент этой фирмы Уркихо — страстный любитель футбола, очень многое сделал для «Эспаньола». И я сожалею только лишь о том, что несколько лет назад не было фирмы, которая так досконально изучила русский футбольный рынок и практически безошибочно помогала в нашем выборе. Может, и избежали бы мы тогда некоторых ошибок прошлого.

— Вы имеете в виду контракты Дасаева и Рацы?

— Конечно, хотя при... что им было куда ... чем нынешним русс... к примеру, Дасаев, ... и в середине ... испанский. И не ск..., считаю, 50 ... А знаю успеха. Кстати, тогда ... и в мыслях не держа... русских лучше приглашать сразу по нескольку игроков, как минимум по два в один клуб. Первым, кто это предложил и настоял на своем, был, кстати, Иньяки.

— Суда по вашим высказываниям, вы не жалеете о последних приобретениях клуба!

— Не жалею! Я счастлив, что русского спасли «Эспаньол» от позора! Посудите сами: в первом круге, без них, клуб набрал 8 очков, а во втором, когда они регулярно стали появляться в составе,— 24! Столько же, сколько признанный столичный гранд «Реал» и всего лишь на 2 меньше, чем «Барселона» в последнего ... К тому же в ... бе, по ма... стало больш... щеского ...

— Кто из новичков произвел на вас самое сильное впечатление!

— Бесспорно, Галямин. За короткое время он стал одним из лучших игроков испанского первенства. Жаль вот только, что травма помешала ему доиграть чемпионат.

— Нашим читателям было бы любопытно услышать из ваших уст небольшие характеристики каждому из русских футболистов.

— Я в игроках ценю, как это ни покажется странным, прежде всего человеческие качества, а уж потом чисто спортивные. И если вы не возражаете, я их условно так и разделю, как 1-е и 2-е. Итак, извольте. Начну с **Галямина**: 1. Серьезность во всем. 2. Достаточно высокий, всегда достойный уважения уровень профессионализма. Про себя я числю эту высоту, как самую самую... **Корнеева**: 1. Че... стность. 2. На ... ...ственный, способный в одиночку ... ...

...кого хитрого в другом клубе, по крайней мере, не представляю. 2. Удивительная эффективность действий. **Мох**: 1. Человек-спокойствие. А ему ведь пришлось тяжелее остальных. Приехал Андрей последним. 2. Работоспособность.

— Вы, насколько я знаю, в свои 38 лет являетесь самым молодым президентом в испанской лиге!

— Да, это так. Причем «к власти», что называется, я пришел в результате первых в клубе демократических выборов. Было это в 1989 году.

— И многих ли кандидатов-соперников на этот пост вы оставили позади!

— Четверых. Все они ранее уже были президентами «Эспаньола». Мне же пришлось осваивать нюансы этой роли уже по ходу пьесы.

— Что мешало — понятно. А что помогало в то время!

— Бесконечная любовь к футболу. С раннего детства. Этой своей привязанностью я злил всю семью. Отец предпочтение отдавал корриде и боксу, я же все дни пропадал на стадионе. Покупал билет на самую дешевую трибуну (слышал, что у вас тоже такая есть и называется Восточная) и забывал про все на свете. Кроме футбола, разумеется...

А. ЗАВГОРОДНИЙ.
[Наш спец. корр.].
БИЛЬБАО—МОСКВА.

Вот они, трое из «великолепной четверки» ... И. КОРНЕЕВ, А. МОХ и Д. ГАЛЯМИН.

...дороге на встречу с гос... Пардо мне объясни... ...ли, что одно из преданных ...клонников «Атлетика» не ...знает мес..., где один из са... ...мых популярных баскских футболистов недавнего прошлого Айтор Агирре открыл небольшой ресторанчик и назвал его своим именем. Едва переступив порог «Айтора», я сразу же попал в дружеские об...ятия хозяина.

— Ваша сборная чем... уж по доброму играла ... ...ропейском чемпионате, — ...сяких вступлений, как с ...чишним приятелем, нач... Агирре разговор со мно... — Жестче надо было, решить... ...ее и не жалеть себя на по... ...у да ладно об этом. През... ...ент «Эспаньола» вас уже ож... ...ет.

— Господин Пардо, какими ...дьбами вы оказались в Биль... ! — спрашиваю у президен... «Эспаньола».

— Мой хороший друг Инья... Уркихо пригласил меня не... ...рдячайший благотворитель... ...матч вашей молодежной ...рной с командой провинции ...ков, который организовала ... фирма «Гэстиспорт». Вы ...ерное, уже знаете, что за ...ов будут играть футболи... «Реала-Сосьедад», «Оса... » и «Атлетика», а часть ...ств, вырученная от игры ...ет в пользу костелов — то ... по-вашему, школ — про... ...ии Виткайя.

Значит, контакты с по... ...нической фирмой «Ирудин... которая входит в струк... «Гэстиспорта», не прекра...

...АРИЯМИ

...на игру больше ...роков ...ного состава ... ...ды, чем положено по ...менту. Надеялись, что ни... ...не заметит. Увы, ошиб... Незамедлительно после... протест «Оки». И он был ...плинарным ... ...етворен — поражение со... ...м 0:3. Руководителям ...ды предупреждены, что ...рное неуважение к ре... ...ту и сопернику будет ...о наказано.

...ти, не блещет высоким ...ателями и еще одна ар... ...ая команда ЦСКА-2, хотя ... есть способные ребята ... даются ей с большим ...м. И совсем уж плох... «Локомотива».

А. НИКУЛИН.

ВТОРАЯ ЛИГА
ТРЕТЬЯ ЗОНА

	И	В	Н	П	М	О
...2	17	14	2	1	49—7	30
	16	10	5	1	37—5	25
«Хитрые ...»	...	12	...	4	...	...
«Торпедо»	...	11	...	4	...	...
«Титан»	...	...	...	...	...	18
«Интеррос»	...	...	...	...	(1—...	...
«Пресня»	...	...	...	...	...	...
«Динамо»-Д	16	...	...	...	...	...
«...гард»	...	...	...	...	...	...
«Торгмаш»	...	...	...	...	...	...
ЦСКА-Д	16	...	...	...	...	...
«Торпедо»-Д	17	...	...	...	1	...
«Ока»	...	...	...	...	...	...
«Траско»	...	...	...	...	...	...
«Сатурн»	16	...	...	...	...	...
«Динамо»-2	...	...	...	...	...	...
«Трастар»	16	...	...	11	...	...
ЦСКА-2	16	...	...	11	...	...
«Московского»	16	...	...	13	...	...
«Локомотив»-Д	17	1	2	14	10—...	...
«Кинотавр»	17	1	0	16	6	3

Города, команды которых представлены в зоне (по занимаемым местам): М... (1—7—8. 11—12. 14. 15. 18—20). Орехово-Зуево (3). Мытищи (4). Реутово (5). Внуково (6). Б... (9—13). Люберцы (10). Ра... (15). Останкино (17). ...ск (21).

АМАЗОНКИ В ЕВРОПЕ

«Амели» — побратим «Руси»

Из зарубежной поездки во Францию и Испанию возвратилась женская футбольная команда «Русь» — лидер чемпионата России среди команд 1-й лиги. Похоже, что клуб «Амели» из города Амели-ля Бен, находящегося на юге Франции, и московская «Русь» стали своеобразными клубами-побратимами. Ведь именно там, в Амели, в феврале текущего года «Русь» провела добротные предсезонные сборы, чем и объясняется ее стабильное выступление в чемпионате.

По мнению главного тренера команды Юрия Шумилина, нынешняя поездка была успешной. В рамках турне проведены четыре международные встречи. В Амели-ля-Бен «Русь» обыграла французскую «Тулузу» — 2:0, а две встречи с испанскими командами «Эспаньолом» и «Барселоной» завершила с одинаковым счетом 0:0. Переехав в Испанию, «Русь» выиграла со счетом 3:2 у испанской команды «Льерс» в городе с одноименным названием.

Контакты «Руси» и «Амели» крепнут и расширяются. Свидетельство тому — ответный визит в Москву французской делегации специалистов во главе с президентом клуба «Амели» Франсисом Роге. Гости познакомятся с работой российских тренеров женского футбола, побывают на матче «Руси» в чемпионате России, познакомятся с достопримечательностями Москвы.

С. ГОЛОВАШКИН,
технический директор футбольного клуба «Русь».

...подписать контракт с горо... ской командой бундеслиги «Динамо» (Дрезден). Казалось, договоренность между обоими клубами была достигнута после того, как оба клуба провели товарищескую встречу в Дрездене. Была назначена и сумма сделки — 800 тысяч фунтов. Однако неожиданный интерес к Робинсу проявили менеджеры двух английских команд — Майк Уокер («Норвич») и Кевин Киган («Ньюкасл»).

21-летний футболист, который ... отличается ... ...сиональными способностями с малых лет, неожиданно стал нужен с трудом... три игр за основной состав «Саутгемптона». **Менеджер клуба Алекс Фергюсон заявил, что с сожалением расстается с Робинсом, однако заметил, что его отъезд** ... ...ругой сделки с известным ... «Саутгемптона» и ... Англии Аланом Ширером.

Что касается Ширера, то его ... может стать рекордным за последние годы. Сейчас на него претендуют сразу несколько клубов. «Манчестер Юнайтед» же вместе с «Ливерпулем» стараются контролировать ситуацию. Цена Ширера на английском футбольном рынке постоянно растет, недавно, к примеру, «Саутгемптоном» была отвергнута сумма в 3,2 миллиона фунтов, которую предлагал за 21-летне... ...

ФРАНЦИЯ

Знаменитый Крис Уоддл, которого так не хватало англичанам в центре поля на шведском первенстве Европы, как известно, покидает французский «Марсель» и будет играть в следующем сезоне за «Шеффилд Уэнсдей». Однако, как оказалось, Уоддл не торопился особо уезжать из Франции и мог бы поиграть еще годик, к примеру, за «Монако». Выяснилось, что покинуть страну Уоддла вынудил президент «Марселя» Бернар Тапи. «У меня еще не закончился контракт с французским клубом,— заявил Уоддл в интервью газете «Экип».— К тому же марсельские болельщики не хотели, чтобы я уезжал. Однако Тапи настоял на этом, заломив за меня французским командам слишком ...»

Уоддл также посетовал на то, что президент «Марселя» слишком часто меняет и обвиняет футболистов. Так, на бразильца Мозера Тапи, по мнению Уоддла, свалил всю вину за поражение «Марселя» от пражской «Спарты» в Кубке чемпионов. «Тем не менее наша команда была одной из трех лучших в Европе в этом году,— сказал в заключение Уоддл,— ведь мы проиграли только один тайм».

ИТАЛИЯ

...

Обзор подготовил
Д. НАСИБУЛЛИН.

НАДЕЖНЕЕ, ЧЕМ ПОКУПКА ГАЗЕТЫ В КИОСКЕ.
...К — ПОСТОЯННО И В БОЛЬШОМ ОБЪЕМЕ.

...щиков сборной СНГ. Нет, нам не холодно, трибуна все-таки крытая. Нам просто неуютно и немножко стыдно смотреть по сторонам. И мы упорно таращимся на зеленый газон, где уже ничего не произойдет и где наша сборная позорненько проигрывает со счетом 0:3. И кому проигрывает? Сборной Шотландии, которой этот матч ну ничегошеньки не дает. А нам победа открывала путь в полуфинал, эх...

И я невольно отвлекаюсь от «футбольного действа» и все чаще и чаще посматриваю на северную трибуну, до отказа забитую шотландскими болельщиками. Или просто слушаю их. А послушать есть что. Как они поют! Господи Боже мой, как сказал бы Николай Васильевич Гоголь, как они поют! Это не дурацкий рев «фанов», уловивших две-три музыкальные фразы на все случаи жизни. Тем более не скандеж их доморощенных стихов, в смысл которых желательно не вникать, ибо его там в лучшем случае нет, а в худшем — вызывающая похабщина, замешенная на квасном патриотизме. Я не знаток шотландского фольклора. но, по-моему, зрители исполняли что-то свое, глубоко национальное. . Мощный, слаженный хор никого не запугивал, никому не бросал вызов Он торжественно и стройно звучал во имя своей страны, во имя этих славных парней в темно-синих футболках, которые — для спорта и опять же для Шотландии — сегодня побеждают сильного соперника

Благородно, с достоинством которое мы не хотим замечать. Да, бывают порой хулиганы. Но подпортили общее «рекордно» подпортили общее «рекордно» английские околофутбольные хулиганы Но это — накипь. А в подавляющем большинстве зрители контактны, доброжелательны к болельщикам соперника, преданы своей команде и футболу.

Трудно не согласиться с профессором. Но, я думаю, преданных команде и футболу болельщиков у нас не меньше, чем в любой европейской стране. Только руки до них не доходят. Ясно, что высокому начальству сейчас не до футбола и рассчитывать на щедрую помощь «сверху» не приходится. Но федерация, но клубы ведь должны же дорожить своим зрителем? Ведь нашел волгоградский клуб «Ротор» возможность послать за свой счет в Швецию группу своих верных болельщиков. Думаю, он приобрел гораздо больше, чем потратил.

Вспоминаю недавнюю публикацию в «Советском спорте»: главный тренер популярнейшего нашего клуба в ответ на предостережение раздосадованных болельщиков, что они, мол, перестанут ходить на стадион, если не прекратится распродажа за границу всех лучших игроков, хладнокровно бросил: не хотите — не ходите!

Вот вам плоды спортивного профессионализма, понятого «по-нашенски»: богатые спонсоры сейчас у ведущих клубов имеются, с зарубежными поездками все в порядке, игроками торговать худо-бедно научились, и не без прибыли — так зачем, собственно, они нужны, эти зрители?

Я не стал бы писать, если бы дело только касалось футбола. Тенденция общая: недавно отборочный предолимпийский чемпионат СНГ по спортивной гимнастике был проведен... на отдаленном спорткомплексе «Озеро Круглое», где зрителей не было и быть не могло. А без них спокойнее.

Вот это и называется — рубить сук, на котором сидишь

А. СКЛЯРЕНКО.
[Наш спец. корр.].
НОРЧЕПИНГ—ВОЛГОГРАД.

...ворится, что в ведущих странах Запада, где футбол — это не только спорт, но и бизнес, где на самом видном месте красуются фото баскских футболистов — «Гвардия» разных поколений.

В одно из таких заведений, расположенное в живописном пригороде Бильбао, пригласил вашего корреспондента президент клуба «Эспаньол» Хулио Пардо, любезно согласившись дать интервью «Советскому спорту». В этом клубе, как известно, в минувшем сезоне выступало сразу четверо наших футболистов — Корнеев, Галямин, Кузнецов и Мох. «Великолепной четверкой» называют их там.

По дороге на встречу с господином Пардо мне объяснили, что мало кто из преданных поклонников «Атлетика» не знает места, где один из самых популярных баскских футболистов недавнего прошлого Айтор Агирре открыл небольшой ресторанчик и назвал его своим именем. Едва переступив порог «Айтора», я сразу же попал в дружеские объятия хозяина.

— Ваша сборная чемпион уж по-доброму играла на европейском чемпионате, — без всяких вступлений, как с давнишним приятелем, начал Агирре разговор со мной. — Жестче надо было, решительнее и не жалеть себя на поле. Ну да ладно об этом. Президент «Эспаньола» вас уже ожидает.

— Господин Пардо, какими судьбами вы оказались в Бильбао! — спрашиваю у президента «Эспаньола».

— Мой хороший друг Иньяки Уркихо пригласил меня на сегодняшний благотворительный матч вашей молодежной сборной с командой провинции Басков, который организовала его фирма «Гэстиспорт». Вы, наверное, уже знаете, что за басков будут играть футболисты «Реала-Сосьедад», «Осасуны» и «Атлетика», а часть средств, вырученная от игры, пойдет в пользу костелов — то есть, по-вашему, школ — провинции Виткайя.

— Значит, контакты с посреднической фирмой «Ирудимен», которая входит в структуру «Гэстиспорта», не прекра-

...Президент ...хо, страстный ...ла, очень много ...«Эспаньола». И ...только лишь о том, что ...сколько лет назад ...фирмы, которая так досконально изучила русский футбольный рынок и практически без ошибочно помогла нашим выборе. Может, и избежали бы мы тогда некоторых ошибок прошлого.

— Вы имеете в виду контракты Дасаева и Рац!

— Конечно. Хотя признаю, что им было куда сложнее, чем нынешним русским. Рац, к примеру, приехал в наш клуб в середине сезона и, увы, так и не смог освоить испанский. А знание языка, считаю, 50 процентов успеха. Кстати, тогда мы и в мыслях не держали, что русских лучше приглашать сразу по нескольку игроков, как минимум по два в один клуб. Первым, кто это предложил и настоял на своем, был, кстати, Иньяки.

Вот они, трое из «великих» И. КОРНЕЕВ, А. МОХ и Д.

ВТОРАЯ ЛИГА — ТАБЛИЦА С КОММЕНТАРИЯМИ

Волчья агрессия «Хитрых лис»

Третью зону называют в обиходе «московской». В ней соревнуются команды столицы и области, и потому к борьбе в ней обращено внимание не только болельщиков, но и «ловцов» футбольных талантов чуть ли не со всех стран СНГ. Всезнающие поклонники футбола всегда напоминают руководителям терпящих бедствие команд: «Пора ехать в Москву за варягами!»

И это неудивительно. В зоне выступают дублеры и дочерние команды наших ведущих клубов. В ней после травм приводят себя в порядок ведущие мастера, обретают боевой опыт те, кто попадает в глубокий запас, да и иные новички там проходят стажировку.

Уже не первый год работает В. Зернов с резервами «Спартака». Его подопечные не скрывают, что они хотят играть в тот же футбол, что и головная команда. Но Зернов требует еще и того, чтобы молодые футболисты все делали быстрее, комбинировали короче. В итоге и результативность у лидера высокая, и оборона крепкая.

Заслуживают добрых слов и другие тренеры ведущей четверки. Хотелось бы, однако, отметить главного наставника «Хитрых лис» Е. Жучкова. Стаж у него большой и качественный — он заслуженный тренер Украины. Но в последние годы, работая в Подмосковье, он как бы растворился, исчез. Есть все основания предполагать, что это пошло на пользу: Жучков детально изучил футбол региона. Это и позволило ему привить волчью агрессию «Хитрым лисам». Его команда, как и рядом стоящее «Торпедо», не имеет на счету ничьих. Правда, в верхней части таблицы идет жаркая борьба в погоне за лидером, и без хитринки не обойтись.

Хитринка вещь для футбола нужная. А нужна ли хитрость, заметная, как говорится, невооруженным глазом. В матче ЦСКА-Д — «Ока» руководители армейской команды выставили на игру больше игроков основного состава головной команды, чем положено по регламенту. Надеялись, что никто не заметит. Увы, ошиблись. Незамедлительно последовал протест «Оки». И он был дисциплинарным комитетом удовлетворен — поражение со счетом 0:3. Руководители команды предупреждены, что повторное неуважение к регламенту и сопернику будет строго наказано.

Кстати, не блещет высокими показателями и еще одна армейская команда ЦСКА-2, хотя в ней есть способные ребята. Очки даются ей с большим трудом. И совсем уж плох дубль «Локомотива».

А. НИКУЛИН.

ВТОРАЯ ЛИГА
ТРЕТЬЯ ЗОНА

	И	В	Н	П	М	О
«Спартак»-Д	17	14	2	1	46— 7	30
«Пелe»	16	10	5	1	31— 5	25
[illegible]	16	12	0	4	27-	
[illegible]	16	12	0	4	33—	
[illegible]	16	9	5	1	23-	
[illegible]	15	9	3	3	21—	
[illegible]	16	8	2	6	32—	
[illegible] Д	16	7	4	5	25—	
[illegible]гард»	16	7	4	5	24—	
«Торгмаш»	16	7	4	5	19—	
ЦСКА-Д	16	8	1	7	22—	
«Торпедо»-Д	17	7	3	7	15—	
«Ока»	15	6	4	5	16—	
«Траско»	16	6	4	6	22—	
«Сатурн»	16	6	3	7	20—	
«Динамо»-2	16	3	4	9	13—	
«Трастар»	16	4	1	11	7-	
ЦСКА-2	16	3	2	11	13-	
«Мосэнерго»	16	3	0	13	6-	
«Локомотив»-Д	17	1	3	13	10-	
«Кинотавр»	17	1	0	16	6-	

Города, команды которых представлены в зоне (по занимаемым местам): Москва 7—8, 11—12, 14, 15, [illegible] Орехово-Зуево (3) Мытищи (4) Реутово (5) Видное (6) [illegible]на (9—13) Люберцы (10) [illegible]менск-с (15) Останкино (16) Полотняный Завод (21)

ПОДПИСКА НА «СОВЕТСКИЙ СПОРТ» НАДЕЖНЕЕ, ЧЕМ ПОКУ
ФУТБОЛ НА НАШИХ СТРАНИЦАХ — ПОСТОЯННО

...ых странах Ев-
...успешно орга-
...ное, управляе-
...е болельщиков,
...хотим замечать.
...рехлесты. Силь-
...общее «рено-
...околофутболь-
...Но это — на-
...вляющем боль-
...ели контактны,
...ны к болель-
...ика, преданы
...и футболу.
...согласиться с
...Но, я думаю,
...анде и футболу
...нас не мень-
...ой европейской
...руки до них
...о, что высоко-
...ейчас не до
...ссчитывать на
...«сверху» не
...федерация, но
...кны же доро-
...ителем? Ведь
...адский клуб
...ость послать
...вецию группу
...болельщиков.
...брел гораздо
...тил.
...внюю публи-
...ом спорте»:
...популярней-
...в ответ на
...раздосадо-
...ов, что они,
...ходить на
...прекратится
...аницу всех
...аднокровно
...— не ходи-

...ортивного
...понятого
...ие спонсо-
...клубов
...ыми по-
...ие игро-

...к 1992 году их чис...

...по другому списку...

(«Советский спорт» — РИА).

«Атлетик» из Бильбао — клуб особенный. Он до сих пор остается единственным в своем роде в первом испанском дивизионе: в нем нет и никогда не было ни одного [!] иностранца. Если учесть присутствие легионеров практически во всех испанских командах, то ситуация с «Атлетиком» выглядит, прямо скажем, экзотической. Национальная гордость по этому поводу в баскской провинции Виткайя проявляется повсюду: в баре мало-мальски приметном, на самом видном месте красуются фото баскских футболистов — футболистов «Атлетика» разных поколений.

В одно из таких заведений, расположенное в живописном пригороде Бильбао, пригласил вашего корреспондента президент клуба «Эспаньо» Хулио Пардо, любезно согласившись дать интервью «Советскому спорту». В этом клубе, как известно, в минувшем сезоне выступало сразу четверо наших футболистов — Корнеев, Галямин, Кузнецов и Мох. «Великолепной четверкой» называют их там.

По дороге на встречу с господином Пардо мне объяснили, что мало кто из преданных поклонников «Атлетика» не знает места, где один из самых популярных баскских футболистов недавнего прошлого Айтор Агирре открыл небольшой ресторанчик и назвал его своим именем. Едва переступив порог «Айтора», я сразу же попал в дружеские объятия хозяина.

— Ваша сборная чересчур уж по-доброму играла в европейском чемпионате, без всяких вступлений, как с давнишним приятелем, начал Агирре разговор со мной. — Жестче надо было, решительнее и не жалеть себя на поле. Ну да ладно об этом. Президент «Эспаньола» вас уже ожидает.

— Господин Пардо, какими судьбами вы оказались в Биль-

И В БАРСЕЛОНЕ ЕСТЬ ВОСТОЧНАЯ ТРИБУ

Хулио ПАРДО:

В ИСПАНИИ ПОЮТ «КАЛИНКУ»

тились после того, как она присмотрела для вас русских игроков и помогла заключить с ними контракты!

— Нет, что вы. Я счастлив, что наши пути пересеклись. Президент этой фирмы Уркихо, страстный любитель футбола, очень многое сделал для «Эспаньола». И я сожалею только лишь о том, что несколько лет назад не было фирмы, которая так досконально изучила русский футбольный рынок и практически безошибочно помогала в нашем выборе. Может, и избежали бы мы тогда некоторых ошибок прошлого.

— Вы имеете в виду контракты Дасаева и Раца!

— Конечно. Хотя признаю, что им было куда сложнее, чем нынешним русским. Рац, к примеру, приехал в наш клуб в середине сезона и, увы, так и не смог освоить испанский. А знание языка, считаю, 50 процентов успеха. Кстати, тогда мы и в мыслях не держали, что русских лучше приглашать сразу по нескольку игроков, как минимум по два в один клуб. Первым, кто это предложил и настоял на своем, был, кстати, Иньяки.

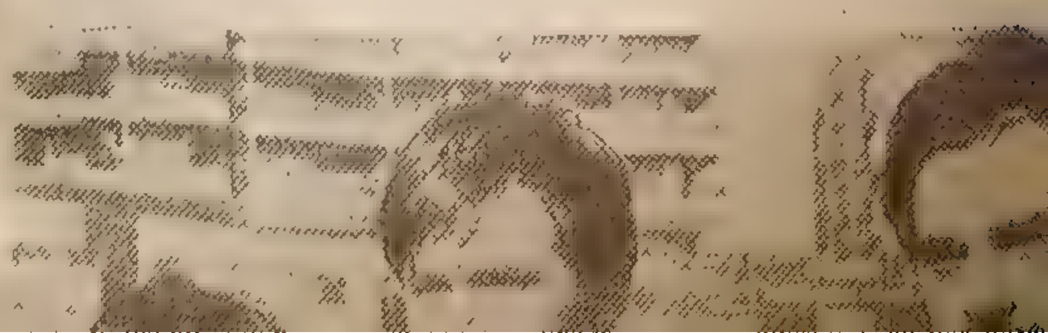
— Судя по вашим выс...ваниям, вы не жалеете ...следних приобретениях

— Не жалею? Я счастл... русские спасли «Эспань... позора! Посудите сами: ...вом круге, без них, к... брал 8 очков, а во втор... да они регулярно ста... ляться в составе,— 24!... же, сколько признан... личный гранд «Реал»... лишь на 2 меньше, ...са» — победитель ... чемпионата. К тому ...бе, *по моим наб... стало больше дружб... щеского отношения ... другу. А публика, мех... чим, вовсю распевает ...дионе русские песни. ...ку», например.*

— Кто из новичков ...вел на вас самое сильн... чатление!

— Бесспорно, Галям... короткое время он с... ним из лучших игроков ...ского первенства. Ж... только, что травма п... ему доиграть чемпион...

— Нашим читателя... бы любопытно услыша... ших уст небольшие ха... стики каждому из рус... болистов.



«ТУР ДЕ ФРАНС»

Оправдывается, синьор?

Немало жарких километров намотали на колеса своих велосипедов гонщики. А конца-края нет безумной по накалу страстей и яркой по количеству звезд гонке. Последний финиш — в Париже 25 июля — пока за горизонтом.

10-й этап. Люксембург — Страсбург. 217 км. Средняя скорость 217 км/ч. Ничего себе гонка получилась, симпатичная! Знаменитый голландец Жан-Поль ван Поппель мощным рывком лишь на самом финише опередил Джамолидина Абдужапарова и француза Лорана Жалабера. Кстати, эта тройка показала одинаковое время — 5.02,45. Более того, тот же результат положили в свои «копилки» еще 164 гонщика из 179 стартовавших.

Впрочем, поначалу гонка складывалась следующим образом. На первых километрах дистанции погоду делали известный итальянский велосипедист Джанни Буньо и ирландец Стефен Роше. Они атаковали около 40 км, пока их конкуренты из команды «Банесто», отпраздновавшие позавчера победу на девятом этапе Мигеля Индурайна, не вырвались вперед и не возглавили пелетон.

— Во время гонки я не чувствовал себя особенно «свежим»,— признался Роше.— Но я сделал все, что мог. Не знал, что этот этап будет столь напряженным. Честно говоря, многие ожидали, что после победы Индурайна на «Тур де Франс» наступит некоторое затишье.

— После прошлого этапа я впал в депрессию,— сказал Буньо.— Конечно, весь год я готовился к этой гонке, но испанец на какое-то время сломал меня психологически. Он великий гонщик, и за его плечами — классная команда.

Ну, а лидерство в общем зачете сохранил Паскаль Лино — 42.01,48. На втором месте Индурайн — 42.03,15, на третьем — Джеспер Скибби — 42.05,35. Четвертым идет Роше — 42.06,03, пятым — Грег Лемонд — 42.06, 15, шестым — Буньо — 42.06,27.

Лучший из наших гонщиков Дмитрий Жданов пока 48-й...

Д. СРЕБНИЦКАЯ.

«КОРОЛЕВСКИЕ» БУДНИ

ФРАНКИ БЕГАЕТ ЗА ЛИРЫ

В итальянском курортном городе Кварре известный спринтер из Намибии Франки Фредерикс пробежал 200 метров за 20,3 (по ручному хронометру).

МОТА ИЗМОТАЛАСЬ!

Чемпионка мира, Европы и Олимпийских игр в лыжном беге знаменитая португалка Роза Мота может и не поехать в Барселону, хотя путевка на Олимпиаду у нее лежит в кармане. В ближайшее время она сама даст ответ на этот вопрос. В мае прошлого года спортсменке была сделана операция, после которой Роза, видимо, до сих пор не может прийти в форму. На двух престижных марафонах в Токио и Лондоне она оба раза не смогла завершить бег и сходила с дистанции. Последний предолимпийский сбор португалка провела в США.

«РАЗМЯЛСЯ» ПЕРЕД НОВЫМ РЕКОРДОМ!

Спринтер из Великобритании Колин Джексон, который на днях установил новый рекорд Европы в беге на 110 метров с барьерами, слегка «размялся» в городе Квамбране (Уэльс), где пробежал эту же дистанцию за 13,19.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ИГРЫ...

пить в Барселоне из-за серьезной травмы колена.

...ТИБЕДО — ТЕМ БОЛЕЕ

Федерация легкой атлетики Канады объявила о пожизненной дисквалификации 26-летней бегуньи на 100 метров Шерил Тибедо, которая была уличена в повторном применении допинга. На предолимпийских стартах канадская спортсменка Шерил пробежала дистанцию за 11,45 по анализу, взятому у нее, подтвердил наличие в организме анаболических стероидов.

ЭММАНУЭЛЬ В РЕДЕ

РЕДЕ (Германия). Международные соревнования. Мужчины. 100 м. 1. Эммануэль Туффор (Гана) — 10,47; 2. Бен Джонсон (Канада) — 10,48. **200 м. 1.** Туффор —20,72. **400 м. 1.** Мерлин Кеннен (США) — 45,87. **Диск. 1.** Вернер Райтерер (Австралия) — 62 м 96 см. **Копье.** Юрий Рыбин (СНГ) — 78 м 20 см. **Женщины. 100 м. 1.** Элинда Уорстер (ЮАР) — 11,51... 3. Наталья Ковтун (СНГ) — 11,65. **400 м. 1.** Наташа Кайзер (США) — 52,00... 3. Аэлита Юрченко (СНГ) — 53,10. **800 м. 1.** Ольга Нелобова (СНГ) — 2.01,92... 3. Рита Палавичене (Литва) — 2.02,20. **100 м с/б. 1.** Дауй Боулс (США) — 13,11. 2. Елена Политика (СНГ) — 13,19. **Высота.** 1. Ольга Большова — 1 м 94 см;

ПАНОРАМА ГАЗЕТЫ

СОБЫТИЕ В ЦЕНТРЕ ВНИМАН

Неизмен неизмен

В последние годы стало правилом хвастаться на страницах независимой российской печати давней дружбой с теми, кого еще недавно называли диссидентами, невозвращенцами и прочими изменниками Родины, в ее тогдашних границах. Один досужий мемуарист ходил, вроде бы, в детский сад вместе с Александром Солженицыным — правда, в очень разные годы, другой надевал первые наручники Владимиру Буковскому, третий учил рисовать Эриста Неизвестного и петь — Галину Вишневскую.

В отличие от них мое знакомство с Людмилой Белоусовой и Олегом Протопоповым гораздо короче. Впервые я встретил их, что называется, «живьем», на чемпионате мира по фигурному катанию в Копенгагене, в марте 1982 года. Связанные одним льдом, хотя и по разные стороны бортика, мы довольно быстро стали хорошими приятелями, и отношения эти поддерживаем регулярно, хотя встречаемся не чаще двух раз в год — на чемпионатах Европы или мира. Со стороны было чрезвычайно приятно смотреть, как узнавали их любители фигурного катания где-нибудь в Оттаве или Женеве, несмотря на то, что из любительского спорта они ушли уже довольно давно. Забавно было также наблюдать, как их бывшие партнеры и соперники, именитые советские тренеры поспешно перебегали на другую сторону улиц или отворачивались к стенке, лишь бы не столкнуться лицом к лицу со знаменитыми «конькобеженцами», как метко назвало их «армянское радио».

Справедливости ради должен отметить, что наиболее порядочные из них уже извинились перед Людмилой и Олегом за свое тогдашнее поведение, сославшись на порядки выезда за границу и майоров проныр в составе делегации. Но вот были ли изменниками Людмила Белоусова и Олег Протопопов и, если «да», то чему и кому они изменили! Ответ на этот вопрос однозначен: конечно же, нет. Изменниками они могли стать, только оставшись в Советском Союзе, изменив всей цели

В справочнике «Все о советских олимпийцах» 1985 года их имена даже не упомянуты...
А сегодня мы праздиуем 60-летний юбилей замечательного фигуриста Олега Протопопова. 44 года он провел в фигурном катании, из них 38 — со своей бессменной партнершей и женой очаровательной Людмилой Белоусовой.
В эмиграции, в спокойной горной Швейцарии они продолжают заниматься любимым делом, выступают в различных шоу, читают лекции о фигурном катании. Впрочем, все это впереди. А пока — на снимке они молоды и популярны. Заглянуть бы в их чемоданчик! Возможно, здесь лежат костюмы к их самому знаменитому танцу «Грезы любви» Ференца Листа. Именно этим танцем они внесли свежую струю в парное катание, показали на льду диалог влюбленных.
Диалог, который они ведут всю жизнь...

кой для дальнейшей карьеры, наконец, а Людмила и Олег подарили себе на день рождения Олега — новые коньки. И день рождения этот, кстати, у Олега Александровича сегодня, 16 июля, — шестидесятый! Можете ли вы сегодня представить себе на льду такие пары, как Тамара Москвина — Алексей Мишин, Нина Жук — с Станиславом или Татьяна Жук — с Александром Горелик? Нет! И я — нет, а Прото-

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

...менные ...менники

...держаю. И, как бы нам ни ...казалось страшным то, что ...мы видим сегодня,— вероятно, ...это и есть какой-то процесс ...очищения страны от того, что ...было в ней совершено, и без ...этого очищение человеческой ...личности, и очищение самого ...общества, и нарождение нового ...общества просто невоз...

...думаю, что, во-первых, ...конечно, больше оп... ...все ...вые ботинки для ... ...ботинок ... ...лет на 10—20, а если не хва... ...тит — что ж, завяжем следующие. Во всяком случае мы будем продолжать оставаться на ...льду в самом активном состоянии.

Мы и сейчас выступаем в показательных концертах, и ...тренируемся, и ездим в Америку — преподаем в одном из лучших центров парного катания, в Делавэре, с нашим лучшим ... Роном Ладингтоном ...

Памяти тренера

Люди с открытой душой всегда оставляют след в жизни. Герман Ильич Сандлер влюбил в себя всех мальчишек, с которыми занимался классической борьбой. Еще до войны это было. Кто тогда в Ташкенте знал о «французской» борьбе? Зато все поголовно занимались национальной. Я бы назвал Германа Сандлера великим тренером, ведь он воспитал много мастеров спорта. Среди них есть и знаменитости, скажем, чемпион мира Григорий Гамарник, неоднократные чемпионы страны Рифат Аблаев, Иван Коршунов, призер крупных турниров Юрий Зеленин.

Да, Герман Ильич—пионер борьбы в Узбекистане. Он и сам был классным атлетом, входил в сборную Союза, был чемпионом Средней Азии и Казахстана. Его ученики, среди которых был и я, стали не только тренерами. Разные у них профессии. Но все помнят Сандлера. И будут помнить, потому что его не стало. Ему шел 76-й год. 20 лет назад он вынужден был выехать в Израиль. Там работал. Очень хотел вернуться. Не успел.

А. ПРУТ,
заслуженный тренер Узбекистана.

У ТЕННИСНОЙ СЕТКИ

Кто есть кто

Ассоциация теннисистов-профессионалов обнародовала очередной рейтинг, расставив по местам сильнейших после Уимблдона. Этот список был опубликован 13 июля в Монако.

Мужчины. Джим Курье (США) —3848 очков, 2. Стефан Эдберг (Швеция) —3165, 3. Пит Сампрас (США) —3028, 4. Петр Корда (Чехословакия) —2209, 5. Борис Беккер (Германия) —2114, 6. Майкл Чанг (США) —2078, 8. Михаэль Штих (Германия) —1948, 9. Андре Агасси (США) —1813, 10. Ги Форже (Франция) —1813, 11. Карлос Коста (Испания) —1609, 12. Иван Лендл (США) —1543, 13. Рихард Крайчек (Голландия) —1444, 14. Аарон Крикштейн (США) —1352, 15. Брэд Джильберт (США) —1342, 16. Уэйн Феррейра (ЮАР) —1317, 17. Джон Макинрой (США) —1246, 18. Франсиско Клавет (Испания) —1215, 19. Серхио Бругейра (Испания) —1203, 20. Александр Волков (Россия) —1194.

Женщины. 1. Моника Селеш (Югославия) —3745 очков, 2. Габриэла Сабатини (Аргентина) —3305, 3. Штеффи Граф (Германия) —3050, 4. Аранта Санчес-Викарио (Испания) —2450, 5. Мэри Джо Фернандес (США) —1780, 6. Кончита Мартинес (Испания) —1420, 7. Мартина Навратилова (США) —1188, 8. Эми Фрэйзер (США) —1074, 9. Дженнифер Каприати (США) —1040, 10. Зина Гаррисон (США) —981, 11. Натали Тозья (Франция) —960, 12. Лори Макнейл (США) —902, 13. Яна Новотна (Чехословакия) —845, 14. Катарина Малеева (Болгария) —762, 15. Наталья Зверева (Беларусь) —752, 16. Кимико Дэйт (Япония) —723, 17. Анке Хубер (Германия) —682, 18. Аманда Кетер (ЮАР)—675, 19. Лейла Месхи (Грузия)—663, 20. Бренда Шульц (Нидерланды) —644.

Кубок Федерации

В Эрфурте продолжался Кубок Федерации, неофициальное первенство мира среди женщин. Кубок Федерации для женщин — аналог Кубка Дэвиса для мужчин. Национальная вступила в борьбу сборная СНГ. В ее составе Елена Макарова и Евгения Манюкова. Они обыграли сборную Финляндии — 2:1. Макарова — Дальман — 7:6, 6:4. Манюкова — Торен — 7:5, 4:6, 5:7. Макарова, Манюкова — Дальман, Торен — 7:5, 4:6, 7:5.

Из неожиданностей турнира следует отметить разгромное поражение француженки Натали Тозья (№ 13) от китаянки Ли Фанг (№ 112) — 1:6, 7:6, 3:6. Тем не менее сборная Франции [illegible] команду Китая — 2:1. Мауресмо — Пирс — Чен Ли — 6:2, 6:2. Тозья, Дем[illegible] — Ли Фанг, Танг Мин — 6:4, 7:6.

Несколько неожиданно проиграли команды Болгарии австралийкам — 1:2. Маккинли — Магдалена Малеева — 6:7, 2:6, Пратис — Катарина Малеева — 3:6, 6:4, 6:6. Пратис, Стаббс — К. и М. Малеевы — 6:2, 6:1.

Сообщаем некоторые результаты, опубликованные ранее: Испания — Австралия — 2:1, Чехословакия — Венгрия — 3:0, Аргентина — Мексика — 3:0, Швеция — Швейцария — 2:1, Канада — ЮАР — 2:1.

АЛМАТЫ

...ем, и без ...человеческой ...и очищение самого ...и нагождение ... общества просто ... можно.

ЛБ. Я думаю, что, в-четвертых, мы, конечно, будем все тщеславны, и, во-вторых, Россия встанет на свои ме... воспрянет ото сна.

— А что, по-вашему, мешает ей воспрянуть ото сна уже сегодня, что мешает ей, наконец, проснуться и начать свой трудовой день с «утренней зари»?

ЛБ. Я думаю, что это только вопрос времени. Время должно повлиять и на сознание людей, и на все, что там происходит.

ОП. Я полагаю, что главное — это изменение типа мышления всего общества, изменение его менталитета и постепенное привыкание к тому, что должно быть естественным в жизни человека — как в экономическом отношении, так и в политическом, и в области культуры... потому что все становится сейчас на ноги. Раньше все это стояло на голове, сегодня это встает на ноги, и вот этот переворот — он еще полностью не завершился, еще не встали на ноги — еще перевернулись только на 90 градусов, лежат горизонтально. И, конечно, такое переворачивание всего организма в его естественное положение приводит к головокружению и другим побочным явлениям, которые мы сегодня наблюдаем в обществе.

ЛБ. Сознание, на мой взгляд, изменится только тогда, когда будет изменена экономика.

— Вернемся к вам. Тебе, Олег, исполнилось 60 лет, 44 года ты провел на льду, из которых 38 — вместе с Людмилой. Какие следующие юбилеи можно от вас ожидать?

ОП. Ну, если бы мы отмечали все свои юбилеи — которых у нас было много, потому, что, если я не ошибаюсь — тьфу, тьфу, тьфу! — мы пережили многие поколения фигуристов, которые встретили в Давосе, на празднования столетия Международного союза конькобежцев, уже в несколько дряхлом виде... Как-то печально видеть угасание людей, угасание близких друзей, с которыми были связаны многие годы нашей молодости.

Я не скажу, что чувствую себя старым, так что юбилеев каких-то особых не справляем и даже не будем справлять это шестидесятилетие, так как для меня это — обычный день нашей жизни и я думаю, что он пройдет для меня весьма и весьма спокойно. А недавно мы ездили в Вену, где заказали себе на фирме «Вифа» но-

мы и сейчас выступаем в показательных концертах, и тренируемся, и ездим в Америку — преподаем в одном из лучших центров парного катания, в Делавэре, с нашим лучшим другом Роном Ладингтоном, с которым мы соревновались в 1960 году в Скво-Вэлли на наших первых Олимпийских играх. Он тогда стал бронзовым призером, а мы были лишь девятыми. Наша дружба до сих пор продолжается. Так что мы ведем весьма активный образ жизни — катаемся, тренируемся, помогаем другим, я пишу книгу, которая движется медленно, но надежно. А в Давосе нам удалось показать наш фильм, который мы создали за эти годы, и он получил довольно теплое одобрение наших коллег. Особенно мне было приятно очень короткое определение двух людей: один из старейших фигуристов, Иван Маурер, сказал, что это — чистая поэзия, это — пушкинская поэзия на льду. А французская фигуристка Жаклин Дю Бьеф нашла, что наш стиль — это не фигурное катание, и не танец на льду, а поэзия.

И было еще, конечно, приятно то, что наши фигуристы, с которыми мы практически никогда не имели контактов, потому что они были тогда еще очень молодые, тоже присутствовали на просмотре этого фильма — Наташа Бестемьянова и Андрюша Букин — их мнение было тоже очень интересным. Возможно, следующий юбилей мы будем справлять, когда будет наше столетие.

— Даже будучи уже без пяти минут швейцарскими гражданами, вы все-таки остаетесь россиянами. Что бы вы хотели пожелать тем, кто вас помнит и любит?

ОП. Это, действительно, верно, что мы вскоре станем швейцарскими гражданами, но я и сегодня говорю то же, что и тринадцать лет назад — что мы были, есть и остаемся русскими людьми. Мы душой вместе с Россией и никогда ее не забудем.

ЛБ. Ну, что пожелать? Пожелать, конечно, самого главного — чтобы люди были более бодрыми и чтобы во всех жила надежда.

ОП. Можно, конечно, сказать, что надежда умирает последней, но мы пожелали бы русским людям, России здоровья и процветания.

Артур ВЕРНЕР.
(Корреспондентский пункт «Советского спорта» в Кёльне).

Елена Макарова и Евгения Манюкова. Они обыграли сборную Финляндии — 2:1. Макарова — Дальман — 7:6, 6:4. Манюкова — Торен — 7:5, 4:6, 5:7. Макарова, Манюкова — Дальман, Торен — 7:5, 4:6, 7:5.

На неожиданностей турнира следует отметить разгромное поражение француженки Натали Тозья (№ 13) от китаянки Ли Фанг (№ 112) — 1:6, 7:6, 3:6. Тем не менее

...ля — Магдалена Малеева — 6:7, 2:6, Провис — Стаббс — К. и М. Малеевы — 6:2, 6:1.

Сообщаем некоторые результаты, заслуживающие внимания: Испания — Бельгия — 2:1, Чехословакия — Венгрия — 3:0, Аргентина — Мексика — 3:0, Швеция — Швейцария — 2:1, Канада — ЮАР — 2:1.

ШАХМАТЫ

Молодые, но шустрые

15 медалей из 30 (в том числе 7 золотых из 10) завоевали представители бывших советских республик на завершившемся в Дуйсбурге (Германия) чемпионате мира по шахматам среди юношей и девушек, который проходил в пяти возрастных категориях.

Наибольший успех выпал на долю россиян — 5 медалей. Чемпионом мира среди 18-летних стал Константин Сакаев из Санкт-Петербурга, набравший 9 очков из 11 и на пол-очка опередивший Оганеса Даниелян (Армения). Сразу шестеро, в том числе еще один представитель России — Сергей Рублевский из Кургана и Сергей Анапольский (Украина), претендовали на третье место. Но по коэффициенту «бронза» вручена Дану Золеру (Израиль). В трех возрастных группах российские шахматисты после подсчета коэффициента стали серебряными призерами, хотя набрали одинаковое количество очков с победителями. Это Александр Грищук из Москвы (до 10 лет), Владимир Малахов из Московской области (до 12 лет) и Петр Свидлер из Санкт-Петербурга (до 16), а также Ольга Зимина из Владимира (до 10).

А чемпионами мира среди юношей стали Георгий Бахтадзе из Грузии (до 12) и Юрий Тихонов из Беларуси (до 14), бронзовым призером — Даниэльс Фридманс из Латвии (до 16). В соревнованиях девушек первенствовали Парвана Исмайлова (до 10 лет) и Илаха Кадымова (до 18) — обе из Азербайджана, Элина Даниелян из Армении (до 14) и Алмира Скрипченко из Молдовы (до 16). Вторые места у Татьяны Василевич с Украины (до 16 лет) и Нино Хурцидзе из Грузии (до 18).

НА СТАРЕЙШЕМ ВЕЛОТРЕКЕ РОССИИ В ТУЛЕ С 20 ПО 25 ИЮЛЯ СОСТОИТСЯ БОЛЬШОЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

ТУЛЬСКИЙ ТРЕК-92

В соревнованиях участвуют сильнейшие велосипедисты России и стран Содружества Независимых Государств, а также группа ведущих зарубежных велосипедистов.

В программе праздника — парные гонки, лидерские гонки, денежно-вещевая лотерея, интересное эстрадно-развлекательное представление.

Приглашаем в гости всех желающих!

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ» сообщает, что подписка на журнал «Сделай сам» (№№ 3 и 4) продлена до 1 августа 1992 г. (информационное письмо «Роспечати» № 7/09 от 29 июня 1992 г.).

Возобновляется также подписка на 1993 г. на серию «Физкультура для всех» (подписной индекс 70072).

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Куплю ор. Ленина. Тел. в Москве 512-52-07.

Куплю принтеры. Тел. в Москве 324-50-53.

Главный редактор В. Г. КУДРЯВЦЕВ.

...по рекламе, коммерческим и журналистским предложениям:

...Самара тел. [illegible] 27; в Женеве — Наталья Калугина — 41-22-738-70-04; в Кёльне — Артур Вернер — 49-22-34-78-751.

Заказы на размещение рекламы принимаются по тел. 926-71 76.

Газета передана по фототелеграфу. Отпечатана в издательстве г. Самара, пр. К. Маркса, 20 I.

Время подписания номера в печать по графику 22.45
Номер подписан в 22.40

Тип. № 11769.
Объем 2 п. л.
1 2 3 4 5 6 7 8 10

...ПЕРЕД НОВЫМ РЕКОРДОМ!

...ин Джексон, который ... установил новый ре... Европы в беге на 110 мет... с барьерами, спеша «разменять» в городе Кэмбране (Уэльс), где пробежал эту же дистанцию за 13,19.

ЭЛЛИОТТ ВНЕ ИГРЫ...

Серебряный призер Олимпиады в Сеуле в беге на 1500 метров Питер Эллиотт (Великобритания) не сможет высту-

45,87. Диск. 1. Вернер Райтерер (Австралия) — 62 м 96 см. Копье. Юрий Рыбин (СНГ) — 78 м 20 см. **Женщины. 100 м.** 1. Эпинда Уорстер (ЮАР) — 11,51... 3. Наталья Ковтун (СНГ) — 11,65. **400 м.** 1. Наташа Кайзер (США) — 52,00... 3. Аэлита Юрченко (СНГ) — 53,10. **800 м.** 1. Ольга Нелюбова (СНГ) — 2.01,92... 3. Рита Палавичене (Литва) — 2.02,20. **100 м с/б.** 1. Даун Боулс (США) — 13,11. 2. Елена Политика (СНГ) — 13,19. **Высота.** 1. Ольга Большова — 1 м 94 см; 2. Елена Поникаровских (обе — СНГ) — 1 м 91 см. **Длина.** 1. Хайке Дрехслер (Германия) — 7 м 20 см.

Айртон Сенна угрожает уходом

ЛОНДОН. Нынешний обладатель чемпионского титула среди гонщиков «Формулы-1» Айртон Сенна пригрозил руководителям команды «Макларен-Хонда» возможным отказом от участия в соревнованиях. Он заявил, что не будет выступать в гонках, если к 1993 году не получит новый автомобиль, «на котором можно выигрывать».

«От «Формулы-1» я получаю удовольствие лишь в одном — в победе. Я не думаю, что следует рисковать жизнью ради вторых и третьих мест»,— заявил гонщик журналистам. В то же время он отметил: «Я не собираюсь покидать команду, которая помогла мне стать чемпионом, но жду от «Макларен-Хонда» гарантий в том, что касается технических и организационных аспектов моего участия в гонках».

(РИА).

ПИВО И ВОДКА — ПРИЧИНА СМЕРТИ «ЖРЕЦОВ» СУМО

Третьей подряд смертью среди молодых японских борцов сумо стала неожиданная кончина 15-летнего Кайси. Он умер дома от сердечного приступа.

В феврале и марте нынешнего года, также из-за сердечного приступа, не стало коллег Кайси — 18- и 24-летних спортсменов.

Встревоженная Японская ассоциация борьбы сумо ввела обязательный кардиологический контроль, который проходил и Кайси. Врачи свидетельствуют, что у него не было никаких проблем с сердцем.

Известно, что молодые борцы сумо постоянно находятся в напряженнейшем режиме тренировок. При этом от них требуют быстрого наращивания веса, для чего спортсмены ежедневно поглощают значительное количество рыбы, риса, пива и местной водки саке...

(РИА).

ТОКИО.

Жен отметить, что наиболее порядочные из них уже извинились перед Людмилой и Олегом за свое тогдашнее поведение, сославшись на порядки выезда за границу и майоров проныр в составе делегации. Но вот были ли изменниками Людмила Белоусова и Олег Протопопов и, если «да», то чему и кому они изменили? Ответ на этот вопрос однозначен: конечно же, нет. Изменниками они могли стать, только оставшись в Советском Союзе, изменив всей цели своей жизни — ЕГО ВЕЛИЧЕСТВУ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ.

Искусство знает много талантов, но мало гениев, и Протопоповы — едва ли не единственные гении фигурного катания, ибо других интересов у них почти нет, и мир делится на фигурное катание и все остальное, гораздо менее важное, что или сопутствует ... гурному катанию, или хотя ... ему не мешает.

Поэтому главный враг супружеской пары сидел ... Старой площади, а на Лужнецкой набережной, в Госкомспорте СССР, и его главным злом был запрет Протопоповым, выступать на соревнованиях рядом с молодыми соперниками. И, как негуманным показалось бы любому отнять у ребенка любимую игрушку, так нельзя было и лишать Протопоповых радости приносить радость. Я помню, как в Свердловске мы засиживались ... за полуслепыми экранами ... но-белых телевизоров едва ... не до утра в надежде увидеть ... своими глазами Пегги Флеминг и Габи Зайферт, Элизабет Ториха Данцера и — увы! — по-... ного Ондрея Непелу, Дитмара Таулер и Бернарда Форда, ... и, конечно, грациознейших Людмилу Белоусову и Олега Протопопова, на мой взгляд,— первых, кто показал, что парное катание — это не два ... нополых фигуриста на льду, ... две половинки одного нер... лучного целого. Первых, ... пожалуй, до сих пор — ед... ственных, ибо почти любого «парника» можно представить себе с другим партнером — но не тех, чьи имена уже давно произносятся на одном дыхании: людмилабелоусоваиолегпротопопов. И тысячу раз прав известный специалист фигурного катания, чешский ученый, профессор Иван Маурер, называющий их катание «пушкинской поэзией на льду». Да, Мила и Олег, да! Я встретил вас, и все былое...

Несколько слов моим оппонентам, пережившим на собственной, что называется, шкуре нелегкий характер Заслуженного Олега Алексеича да, знаю, в курсе. Да, не одобряю. Но я говорю — не о гражданке Белоусовой и не о гражданине Протопопове, а о феномене двадцатого века! У вас и дети есть, и внуки будут, дай Бог, а у них — коньки и кошка. Для вас фигурное катание было чем угодно — спортом, увлечением, ...

кой для дальнейшей карьеры, наконец, а Людмила и Олег подарили себе на день рождения Олега — новые коньки. И день рождения этот, кстати, у Олега Алексеевича сегодня, 16 июля, — шестидесятый! Могли ли вы сегодня представить ... вместе на льду такие пары, ... как Тамара Москвина — Алексей Мишин, Нина Жук — Станислав или Татьяна Жук — с Александром Горелик? Нет? И я — нет, а Протопоповы катаются и сегодня, и даже не прочь своими планами на будущее поделиться. Вот интервью, взятое мной у Людмилы и Олега в канун ИХ дня рождения.

КОРР. Олег. Людмила, вам — и я подчеркиваю, — вам, ибо для меня вы — одно целое, ... шестьдесят лет. ... на прошлое, что ... вашей биографии более: ... мало пройдено дорог, как мало сделано ошибок! ... наоборот: «как много пройдено дорог, как мало сделано ошибок»!

ЛБ. Во-первых, шестьдесят лет — это, конечно, оч-чень мало по сравнению с миром. В то же самое время, конечно, это большая дата. Пройдено много, но предстоит пройти еще больше, я думаю.

ОП. Ну, я могу присоединиться к тому, что сказала Люда, и, конечно, нужно всег... ... еще ... будущем.

— Оглядываясь назад, считаете ли вы сегодня, что ваше решение остаться в Швейцарии было ошибкой или было правильным, особенно в свете того, что сегодня произошло в стране, которая на... Советский Союз?

ЛБ. Я так думаю, что наше решение было очень и очень правильным и весьма своевременным...

ОП. Я тоже так думаю, потому что люди нашего склада, люди, принадлежащие к миру искусства, — они, вероятно, более чувствительны к тому, что происходит в стране, к тем глубинным процессам, которые, в конечном счете, привели к сегодняшней ситуации.

— Окинув взглядом сегодняшнюю страну из-за рубежа, из-за бугра, как это принято еще называть, что больше всего бросается вам в глаза — и в общей жизни, и в вашем виде спорта, фигурном катании? С каким чувством смотрите вы на сегодняшнюю Россию — с оптимизмом или с пессимизмом?

ОП. Я не разделяю свой взгляд на ту или иную половины — оптимистическую или пессимистическую, я думаю, что все, что происходит, имеет вполне закономерную форму и вполне закономерное со-

дорили? И, ... казалось) ... мы видим сегодня, ... это и есть какие-то ... очищения страны от ... было в ней совершено, ... этого очищения ... личности, и очищения ... общества, и нарождение ... го общества просто ... можно.

ЛБ. Я думаю, что, ... вых, мы конечно, больше ... тимисты, и, во-вторых, что ... станет на свои места. Ро... «воспря... это сна... ет ей воспрять. Это ... дает ей, ... сегодня, что не ... нец проснулся и начать ... трудовой день с «утренней зарядки»!

ЛБ. думаю, что это тол... вопр времени. Время до... но принять и на сознание ... дей, на все, что там про... ходи

О Я полагаю, что г... ное это изменение ... мышления всего общества, ... мение его менталитета и ... ственное привыкание к то... чт должно быть естеств... ни в жизни человека — ... экономическом отношен... та и в политическом, и в ... ласти культуры... потому ... восстановится сейчас на но... Раньше все это стояло на ... ле, сегодня это встает на ... ги и вот этот переворот — ... еще полностью не завершил... еще не встали на ноги — е... перевернулись только на 90 гр... дусов, лежат горизонталь... И, конечно, такое перевора... ение всего организма в ... естественное положение пр... водит к головокружению ... другим побочным явления... которые мы сегодня наблюд... в нашем обществе.

ЛБ. Сознание, на мой взгля... изменится только тогда, ког... будет изменена экономика.

— Вернемся к вам. Теб... Олег, исполнилось 60 лет, ... года ты провел на льду, из к... торых 38 — вместе с Людм... лой. Какие следующие юби... леи можно от вас ожидать!

ОП. Ну, если бы мы отм... чали все свои юбилеи — кот... рых у нас было много, пот... му, что, если я не ош... баюсь — тьфу, тьфу, тьфу! ... мы пережили многие покол... ния фигуристов, которы... встретили в Давосе, на пра... нование столетия Междун... родного союза конькоб... цев, уже в несколько дряхл... виде. Как-то печально выде... угасание людей, угасание бл... ких друзей, с которыми бы... связаны многие годы наш... молодости.

Я не скажу, что чувствую ... бя старым, так что юбиле... ... особых не справл...

Свободная отпускная цена С-93

Информация для деловых контактов: ... корреспондентский пункт в Лос-Анджелесе — Серж Ханли, тел. 310 ...-04 27; в Мо...

Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.
Рег. № 858.

При перепечатке ссылка на «Советский спорт» обязательна.

Наш адрес: 101913 Москва, ... Арбат, ...
Телекс: внутрисоюзный — 112... 411271. Телефакс — 2003206.
Тел. 924-74 28 (секретариат) 925 62 ... 924-05-06 (редакторат) Наш ... — 20124.

Заказная ... Тел. 925-...

НАКАНУНЕ НА ОЛИМП

ДЖАПАН БОЙ В РАШЕН ТИМ

Те, кто смотрел гандбольный турнир Олимпиады, наверняка обратили внимание на капитана и разыгрывающего нашей команды Таланта Дуйшебаева. Уж и не знаю, что больше привлекает к нему внимание — игра, необычная внешность, а может — имя! Ско[illegible] все вместе делает [illegible] мым.

Накануне отъезда в Японию, где Талант Дуйшебаев будет играть по контракту, он дал интервью. «Со[illegible] спорту».

— Перед самым отъездом на Олимпиаду сборная [illegible] сильное потрясение — [illegible] лись выступать [illegible] ренки. Сеула [illegible] менцев. Нестеров. Кто в [illegible] создании вышел на первые ро[illegible] в команде?

— Из Челябинска приехал Виктор Гопин. Он такой человек — и по жизни, и по игре лидер. Вратарь Андрей Лавров, [illegible] играющий в Сеуле, полкоманды составили. Плюс в защите опорой стал Олег Кисляев. В нападении хорошо сыграл Миша Якимович.

[illegible]

— [illegible] Сеула на всех крупных [illegible] вы им проигрывали. Что у нашей [illegible] существует шведский [illegible]

— [illegible] существовал. [illegible] победой чемпионов мира, в Барселоне, Кубок [illegible] наших парней [illegible] на завершающем [illegible] когда [illegible]

Заснуть [illegible] утра. Д[illegible] сильное перевозбуждение. Я действительно очень устал. В последней игре были моменты, когда не было сил добросить мяч до ворот. А играть надо. Это была не лучшая моя игра.

— И тем не менее вы признаны лучшим игроком турнира. Впрочем, вас довольно часто называют лучшим в нашей команде. Не кажется ли, что это дань вашей экзотической внешности?

— Где-то в глубине души у меня такое чувство было. Когда мы тренировались [illegible] это было возможно, нам хотелось [illegible] вместе сыграть на чемпионате мира в Швеции в феврале будущего года. Но вряд ли... Украина хочет выступать своей командой, Беларусь своей...

— А своей за кого будете играть: за Россию или Киргизстан?

— Семья у меня российское гражданство. И если Россия пригласит меня в сборную, то с удовольствием приму приглашение.

ФУТБОЛ

120 тысяч плюс кра

[illegible] выяснится то[illegible] И нашим т[illegible] [illegible]ло проверит[illegible] [illegible]тных ка[illegible] России, со[illegible]

[illegible] играли [illegible] клубе[illegible]

СОБ

ОН БУДЕТ ДОЛГО ГНАТЬ СВОЙ БМВ

Лейтенант Дарелл Хьюз возглавляет в Такоме (США) отдел по борьбе с преступлениями против собственности. Но, видимо, мало ему на работе острых ощущений, раз решился [illegible] гоном от Владивостока до Санкт-Петербурга.

Правда, владивостокские власти позволили путешественника не без основания [illegible] что отправлять за 10 тысяч километров сорванца одного, пусть он хоть самый спортивный у себя на районе,— это недопустимому риску. И дело тут вовсе не в качестве наших трасс, а в [illegible]

Перепел

Советский спорт

27 августа 1992 г. ЧЕТВЕРГ № 122 (11190) Цена договорная

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 20 ИЮЛЯ 1924 г.

ФУТБОЛ — ИТАЛЬЯНСКИЙ ЭКЗАМЕН

120 тысяч долларов и плюс красивый кубок

Из первой зарубежной поездки возвратилась сборная России по футболу. Как сообщалось, она заняла второе место в турнире в Италии. Главный тренер сборной России Павел Садырин сразу по возвращении в Москву по семейным делам уехал в Санкт-Петербург, поэтому наш корреспондент попросил рассказать о турнире руководителя команды заслуженного мастера спорта Никиту СИМОНЯНА.

— Перед отъездом в Италию вы, Никита Паллович, сказали, что в турнире в составе нашей команды примут участие несколько футболистов, выступающих в зарубежных клубах. Играли, однако, только Мох и Добровольский.

— Турнир в Италии был, по сути, последней проверкой сборной России перед первым отборочным матчем чемпионата мира с командой Югославии, который намечен на 23 сентября (состоится ли эта игра, выяснится только 31 августа). И нашим тренерам важно было проверить наиболее вероятных кандидатов в сборную России, созданную, как известно, совсем недавно. Мы обращали на это обстоятельство внимание руководителей зарубежных клубов, когда просили их отпустить нужных нам игроков. Увы, навстречу нам пошли только «Дженоа» и «Эспаньол», давшие «добро» на приезд Добровольского и Моха. Правда, приехал еще и Кирьяков из германского «Карлсруэ», но он не залечил травму ноги, поэтому не смог выйти на поле.

— Почему играли только с итальянскими клубами?

— Таков был регламент. Сборные США и России между собой не должны были встречаться, играть предстояло только с итальянцами. Любопытна была и система подсчета очков: за «чистую» победу команде начислялось три очка; если в основное время матч заканчивался вничью, то тут же должны были пробиваться пенальти, и тогда победитель получал два очка, а проигравшая команда — одно; и, наконец, в случае проигрыша в основное время—ноль очков. В результате «Ювентус», выигравший у нас (2:1) и у американцев (3:0), набрал шесть очков и получил главный приз. Не осталась без награды сборная России. Помимо красивого кубка мы получили за участие в этом коммерческом турнире имени бывшего президента «Фиорентины» Баретти 120 тысяч долларов.

— Как прошел турнир?

— Итальянцы в очередной раз показали себя прекрасными организаторами.

— Что скажете об игре нашей сборной?

— Разумеется, кто-то играл лучше, кто-то хуже, но не было ни одного футболиста, кто не сыграл бы в полную силу, самоотверженно. Особенно это отчетливо проявилось в матче с «Фиорентиной». Если встреча с «Ювентусом» в Турине прошла корректно, то игра с «Фиорентиной» в Аосте отличалась чрезмерной жесткостью, а иногда и откровенной грубостью. В этом отношении плохое впечатление оставил игрок сборной Германии Эффенберг, который за 80 минут пребывания на поле постоянно провоцировал наших игроков, пытался даже травмировать их. Кончилось тем, что судья удалил Эффенберга. Правда, были удалены еще два футболиста — Байано и Мох, а несколько наших игроков получили предупреждение. Тем не менее не могу ни кого из наших футболистов упрекнуть. Мы остались довольны тем, что они не дрогнули в жестокой борьбе, не уронили себя настоящими мужчинами и даже забили победный гол.

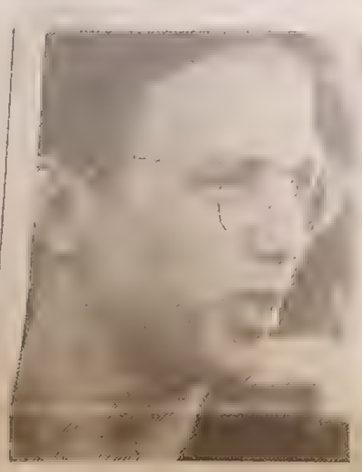
Г. ЗАРЧИЕВ.

СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

ОН БУДЕТ ДОЛГО ГНАТЬ СВОЙ БИВ

Житель города Бирмингем (США) отдел по борьбе с преступлениями против собственности. Ему, видимо, мало на работе острых ощущений, раз решился промчаться на тракторе по дорогам от Владивостока до Санкт-Петербурга.

Правда, владивостокские коллеги полицейского-путешественника не без основания решили, что отправлять за 10 тысяч километров американца одного, пусть он хоть самый опытный у себя на родине, — это подвергать его огромному риску. И дело тут вовсе не в капризах наших трасс, а в наших разных климатических поясах, ведь, например, на Дальнем Востоке уже в сентябре бывают сильные заморозки, а в Ленинграде в это время еще тепло. Поэтому, чтобы не подвергать американца опасности, его решили сопровождать на машине ГАИ.



Игорь ЛАРИОНОВ:

Билет уже заказал

Мы уже сообщали о победе нашей сборной России в первом матче на турнире в Суоми (Финляндия). Вчера Игорь Ларионов поделился своими впечатлениями с нашим корреспондентом.

— Очень хотел выступить за сборную России на «кубке Суоми». Первый официальный турнир. Дебют. Готовился интенсивно. Двухразовые тренировки. Контрольные матчи. Кстати, с ЦСКА встречались — обыграли москвичей. Уже билет до Хельсинки заказал. И тут сказалась старая травма, которую еще получил в НХЛ. Боюсь, что не сыграть мне сейчас за сборную России.

Прощай, АФФ СНГ!

Всего восемь месяцев просуществовала ассоциация Федерации футбола СНГ. Вместо нее создан Совет президентов. Такое решение было принято вчера в Москве на Исполкоме АФФ СНГ.

— АФФ СНГ, созданная в переходный период, оказалась ненужной и полезной организацией,—сказал на исполкоме Вячеслав Колосков, президент АФФ.—Благодаря этой организации Федерации футбола стран СНГ сохранили единое правовое поле, единый календарь соревнований, единую систему подготовки тренерских кадров. Но, выполнив свои функции, она исчерпала себя. Поэтому мы и предлагаем создать Совет президентов.

Полномочные представители всех федераций, входящих в АФФ СНГ, сочли целесообразным создание Совета президентов. Поскольку функции, возложенные на АФФ, себя исчерпали, возник вопрос о дальнейшем ее существовании. Есть смысл не расставаться, а создать совещательный орган по проведению соревнований на всех уровнях, по совместной подготовке тренерских кадров...

АЛЬ ЗАБЫЛИ?

Хороша ли, плоха ли была прежняя Конституция прежнего, союзного, государства, но по крайней мере декларировались там ценности несомненные. В том числе, помнится, отнюдь не вскользь упоминались физкультура, спорт, их влияние на здоровье гражданина страны. Проект Основного Закона в Беларуси, опубликованный в республиканской печати, об этой стороне человеческой жизни скромно умалчивает. Забыли разработчики юношских? Возможно, и не забыли, но, видимо, посчитали, что в нынешнем, рыночном, обществе спорт — дело сугубо частное, и государство не должно тратить на него ни копейки.

Ну, а если не забыли, то, может, и правы. Ведь, в самом деле, зачем тратить деньги на спорт, если можно на эти деньги купить, скажем, ракеты? Или, на худой конец, танки? Ведь, в самом деле, зачем тратить деньги на спорт, если можно на эти деньги купить, скажем, ракеты? Или, на худой конец, танки?

СТУЧАТ ТЕЛЕТАЙПЫ

ФУТБОЛ

БУДАПЕШТ. Сборная Украины по футболу проиграла товарищеский матч национальной команде Венгрии на ее поле в Ньиредьхазе со счетом 1:2 (1:0). Мячи у хозяев поля провели Ковач (82 мин.) и Надь (30). У гостей — Гудименко (35).

Чемпионат Грузии. 3-й тур. «Самтредиа» — «Динамо» Тб — 1:2. «Торпедо» Кт — «Колхети-1913» — 0:0. «Мретеби» — «Цхуми» — 3:1. «Самгурали» — «Гурия» — 3:0. «Маргвети» — «Кахети» — 6:1. «Батуми» — «Мзиури» — 6:2. «Шевардени-1906» — «Иверия» — 4:0.

Сборная команда Грузии, которой в начале сентября предстоит товарищеский матч со сборной Литвы, провела в Кутаиси два матча и оба выиграла. У «Самгурали» — 4:2, а у «Торпедо» — 2:1.

ТЕННИС

В [illegible] чемпионат США [illegible] «Большого [illegible] стране продолжаются [illegible] ские соревнования с [illegible] ем ведущих теннисисток [illegible] Нью-Йорк) москвич[illegible] ступающий под вторым номером Майк Чанг из США победил итальянца Джанлуку Поцци, а Борис Беккер без труда разобрался с аргентинцем Альберто Мансо [illegible] 6:3, 6:4.

Еще один турнир, уже чисто женский, с призовым фондом 225 тысяч долларов стартовал в Карлсбаде (штат Калифорния). В первом раунде Яна Новотна (Чехословакия) и Лариса Савченко-Нейланд (Латвия), «поселянные» первыми, одержали победу над Росанной Фербени-Наидффер (США) и Линдсей Грегори (ЮАР) — 6:4, 6:4.

...Турниры, призы, звезды... нет. Как знать, возможно, теннис в недалеком будущем станет самым доходным видом спорта. На днях в нью-йоркской прессе был опубликован календарь международных женских турниров на предстоящий сезон. Предполагается, что за год будет проведено 67 турниров под эгидой Ассоциации женского тенниса (ВТА), общий призовой фонд которых составит 33 миллиона долларов. Это на восемь миллионов больше, чем в нынешнем сезоне.

...А пока взрослые бьются на кортах за «презренный металл», детишки не думают о [illegible]

...Сейчас я готовлюсь к сезону, который начнется в сентябре. Первый официальный турнир. Дебют. Готовился на [illegible] Дерзкими тренировки. Контрольные матчи, встречи с [illegible] командами. Участвовал в [illegible] Кубка Шпенглера. Забил [illegible] шайб, которую еще получил в НХЛ. Боюсь, что не сыграть мне сейчас за сборную России.

Прощай, АФФ СНГ!

Всего восемь месяцев просуществовала ассоциация Федерации футбола СНГ. Вместо нее создан Совет президентов. Такое решение было принято вчера в Москве на Исполкоме АФФ СНГ.

— АФФ СНГ, созданная в переходный период, оказалась своевременной и полезной организацией,—сказал на исполкоме Вячеслав Колосков, президент АФФ.—Благодаря этой организации мы сохранили членство в ФИФА и УЕФА, обеспечили участие нашей сборной в чемпионате Европы в Швеции, сохранили юношеские, молодежную и женскую сборные, команду по мини-футболу, которые участвуют в международных соревнованиях. Поскольку функции, возложенные на АФФ, себя исчерпали, возник вопрос о дальнейшем ее существовании. Есть смысл не расставаться, а создать совещательный орган по проведению соревнований на всех уровнях, по совместной подготовке тренерских кадров...

Полномочные представители всех федераций, входящих в АФФ СНГ, сочли целесообразным образовать Совет президентов и направить приглашение в федерации стран, не являвшихся членами АФФ СНГ. Создана рабочая группа по выработке соответствующих документов.

Л. ГЕНАДЬЕВ.

АЛЬ ЗАБЫЛИ?

Хороша ли, плоха ли была прежняя Конституция прежнего, союзного, государства, но по крайней мере декларировались там ценности несомненные. В том числе, помнится, отнюдь не вскользь упоминались физкультура, спорт, их влияние на здоровье гражданина страны. Проект Основного Закона в Беларуси, опубликованный в республиканской печати, об этой стороне человеческой жизни скромно умалчивает. Забыли разработчики впопыхах? Возможно. И давно подготовленный закон о физической культуре и спорте тоже почему-то который уж месяц мертвым грузом лежит в парламенте. Призадумаешься...

В. ПИСАРЕВ.
(Наш корр. по Беларуси).

НАМ НЕ ДО ЛОШАДЕЙ?

...и в провинциальный уголок Волгоградской ...в «Ударник» Чернышковского района — ...й праздник: здесь проводится первенство ...у спорту. Любителей лошадей в казачьем ...во, народ валом валит посмотреть на ска... Так было и на этот раз. Любопытно, что ...адники давно уже стали фермерами, сами ...дей, сами на них стартуют и даже берут ...имер, С. Епифанов, И. Мамаев.

— Все бы хорошо, одно обидно,— говорил председатель областного спорткомитета В. Иванов.— Если казаки с энтузиазмом занимаются разведением лошадей и конным спортом, то наши казачьи атаманы на это дело — ноль внимания! Ни один из них, будучи приглашенным, даже не присутствовал на конном празднике, не говоря уж о помощи в его организации. Похоже, кроме политических игр, атаманов ничто не интересует. А жаль...

А. СКЛЯРЕНКО.
(Наш корр.).

ВОЛГОГРАД.

...ще один турнир, уже ... женский, с призовым фон... 225 тысяч долларов ста... в Карлсбаде (штат Кал... ния). В первом раунде Ина Новотна (Чехословакия) и Лариса Савченко-Нейланд (Латвия), «достойнейшие», ... ли победу над Росалин Фэйбенк-Найдффер (США) и Лайзой Грегори (ЮАР) — 6:4, 6:4.

...Турниры, призы, звон монет. Как знать, возможно, теннис в недалеком будущем сможет стать самым дорогим видом спорта. На днях в нью-йоркской прессе был опубликован календарь международных женских турниров на предстоящий сезон. Предполагается, что за год будет проведено 67 турниров под эгидой Ассоциации женского тенниса (WTA), общий призовой фонд которых составит 33 миллиона долларов. Это на восемь миллионов больше, чем в нынешнем сезоне.

...А пока взрослые бьются на кортах за «презренный металл», детишки не дремлют в ожидании своего часа.

Похоже, на теннисном небосклоне вскоре засияет еще одна яркая звездочка — дочь известного тренера Ларисы Преображенской. 11-летняя москвичка Анна Курникова, разносчав в пух и прах всех соперников, выиграла в бельгийском городе Шарлеруа международный турнир среди юниоров, кстати, уже восьмой в этом году. Большинство специалистов прочат девочке блестящее спортивное будущее. А замечательное свидетельство признания ее таланта — принятие в «Академию Боллетьери» в США — известнейший центр мирового тенниса. Так что снова, как говаривали великие, учиться, учиться, и так далее...

А. ТАИРОВ.

БАСКЕТБОЛ

БУДАПЕШТ. 24 августа. Сборная Франции стала победителем юниорского чемпионата Европы по баскетболу. В финале она обыграла итальянцев — 94:83 (43:50), которые в полуфинале преградили путь к «золоту» команде СНГ — 93:90 (43:39).

Сборная СНГ завоевала «бронзу», взяв верх в упорнейшей борьбе в матче за третье место над греками — 113:108 (48:46, 96:96).

БОРЬБА

БУДАПЕШТ. Успешно выст... пили на юниорском чемпионате Европы по греко-римской ... спортсмены России и ... по 4 золотые медали. По 1 медали высшей пробы на счету венгерской и шведской команд.

ТРАМПЛИН

...ера прыжков с трамплина на лыжах. В соревнованиях на трамплинах с искусственным покрытием, которые входят в «Турнир трех стран», ... денный в этом сезоне ... циями этого вида спорта Германии, Австр... мут участие ... спортсмены. ... финскую команду ... олимпийская ... вили Тонн Ялкинен, ... рийскую — Армас ... тайле завоевавший во Франции олимпийское «золото».

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

МОСКВА. Какие ... спорта собрались ... в центральном стадионе ... мо! Среди гостей были ... дарные М. Якушин, В. Тро... мов, Н. Демешев, С. Ялын, М. Осинцов, В. Меньшиков, А. Измоденов, Н. Дурнов, М. Турнин, В. Чигирин и другие. Все они пришли на вечер, организованный Фондом имени Льва Яшина. Это была встреча ветеранов хоккея с ... первыми чемпионами ... этом виде спорта, ... бедили впервые ... стали» ... назад.

«Советский спорт» —
ИТАР — ТАСС.

Ф. СП-1

Министерство связи СССР
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на газету 50122
(индекс издания)

"СОВЕТСКИЙ СПОРТ" Количество комплектов I

НА 1993 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)

Кому
(фамилия, инициалы)

ПВ | место | диктер

ПОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на газету 50122
(индекс издания)

"СОВЕТСКИЙ СПОРТ"

Стоимость подписки переадресовки — руб. — коп. — руб. — коп. Количество комплектов I

НА 1993 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)

Кому
(фамилия, инициалы)

...Со ...Сочи. Соура по всех трех ... играх вы им проиграли. Похоже, что у вашей сборной существует шведский комплекс..

— Я бы сказал существовал. Мы проиграли шведам чемпионат мира, Суперкубок, Кубок мира. Но мы тогда еще вторые номера, выходили на замену, подыгрывали. А когда шведы отказались выступать, то без них мы выиграли три крупных турнира во Франции. На двух были шведы. И мы этой своей командой один матч у них выиграли, другой сыграли вничью. После чего у нас пропал, исчез этот шведский комплекс. Не знаю, как сыграл бы команда, будь там Тюменцев, Атавин, Нестеров...

— Получается, что их отказ сыграл положительную роль.

— Не знаю, не знаю. Это палка о двух концах. Но то, что нас это освободило, раскрепостило,— однозначно.

— А до начала Олимпиады в команде были какие-то разговоры по этому поводу?

...игре были моменты, когда не было сил добросить мяч до ворот. А играть надо. Это была не лучшая моя игра.

— Я тем не менее вы признаете лучшим турниром турнир Ворочея, вас должно что-то притягивать лучшим в нашей команде. Не сочтете ли, что это день вашей экзотической внешности?

— Где-то в глубине души у меня такое чувство было. Когда мы три турнира подряд играем во Франции и три раза подряд я — лучший. Конечно, для французов моя внешность необычна. Они меня называли «джапан бой». Но мне и ребята говорили, что я хорошо там спорал.

— А сами не чувствовали себя в Европе, мягко говоря, не в своей тарелке?

— Да нет. Во Фрунзе я учился в спортивном классе. У нас были немцы, русские, украинцы... Я рос в интернациональной среде.

— Как в семье приняли вашу русскую жену? (Жена Таланта — гандболиста из московского «Луча» Ольга Шишкина, чемпионка мира-90.— Е. Р.)

...чемпионате мира в Швеции в феврале будущего года. Но вряд ли... Украина хочет выступать своей командой, Беларусь своей ..

...за кого будете играть: за Россию или Кыргызстан?

— Сейчас у меня российское гражданство. И если Россия пригласит меня в сборную, то с удовольствием приму приглашение.

— В ближайшие дни, знаю, вы с Ольгой уезжаете в Испанию.

— У меня контракт на два года с клубом «Гомо» из Сантандера. Если понравится, то продлю его еще на три года.

— Ольга тоже будет играть в Испании?

— В декабре у нас должен родиться ребенок. И если все будет нормально и она захочет вернуться, то я не возражаю.

— Чего бы вы хотели пожелать себе?

— Чего еще можно желать? Я считаю, что родился под счастливой звездой, и пожелал бы, чтоб удача не отворачивалась от меня.

Е. РЕРИХ.

...Санкт-Петербурга.

Правда, владивостокские коллеги — ...полицейского-путешественника не без основания решили, что отправлять за 10 тысяч километров американца ...одного, пусть он хоть самый «крутой» у себя на родине,— это подвергать его огромному риску. И дело тут вовсе не в качестве наших трасс, а в наличии разных пихих ребят, которые, как показал опыт прошлых подобных международных ...ов, готовы идти на все, чтобы ...опередить суперспортсмена ... мотоциклом. Спасти, ... сопровождает ... ГАИ с двумя нашими ... оперативника... ...чудесное. Ну, а ... американец ... около 22 дня. Дольше марафон продолжаться просто не может: у полицейского ... заканчивается законный отпуск.

Е. КОЗУБ.
(Наш корр.).

ВЛАДИВОСТОК.

АНОНС

БОКС

ДОНЕЦК. Начался крупный международный турнир, посвященный Дню Независимости Украины. Свыше ста мастеров кожаной перчатки будут вести поединки на летнем ринге Дворца спорта «Шахтер». Из многих известных спортивных клубов и обществ Киева и Москвы, Санкт-Петербурга и Ташкента, Бишкека и Ростова-на-Дону, а также Варшавы.

ВОДНЫЕ ЛЫЖИ

МИЛАН. С 27 по 30 августа лучшие ...лыжники Европы будут оспаривать награды во всех трех видах многоборья: фигурном катании, слаломе и прыжках с трамплина. В этом турнире примут участие и спортсмены России: Наталья Румянцева из Дубны, москвичи Ольга Губоренко, Станислав Корнев и Елена Смирнова.

АГАМАНАМ НЕ ДО ЛОША...

Время от времени в провинциальный уголок Бо... области — в совхоз «Ударник» Чернышковского ...ходит настоящий праздник: здесь проводится ... по конному спорту. Любителей лошадей ... выращивают ... призы — как, например, С. Епифанов, И. Мамае...

НАШИ ЗА ГРАНИЦЕЙ

Вячеслав ФЕТИСОВ: МЫ БОРОЛИСЬ ЗА СВОБОДУ ВЫБОРА

БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ. Встреча на далеком меридиане (слева направо): ... Ростропович, Вячеслав Фетисов, Галина Вишневская.

Вячеслав Фетисов: После первого сезона мы с женой отправились в Пуэрто-Рико. Отдыхаем. Никаких забот. Как-то идем утром на пляж, разговариваем меж собой, естественно, по-русски, и в холле гостиницы кого же видим — идет Ростропович с Галиной Вишневской. Он говорит: «Послушай, Галочка, это, по-моему, ... Слава Фетисов».

Мы разговорились. Позна... Общались ... вместе, получили заряд ... и духовности. Сказочные люди! Гордость нации! Ко всему еще душевные, обаятельные. Ростропович — эру... великий музыкант зна... ... во всем мире — для него бы... ... Ну, а ... великий музыкант знает ... ...

все, чтобы завладеть суперсовременным мотоциклом. Словом, Хьюза сопровождает машина ГАИ с двумя нашими вооруженными операциониками — так оно надежнее. Ну, а на все про все американец выделил себе ровно 22 дня. Дольше марафон продолжаться просто не может: у полицейского заканчивается законный отпуск.

Е. КОЗУБ.
[Наш корр.].

ВЛАДИВОСТОК.

— АФФ СНГ, созданная в переходный период, оказалась своевременной и полезной организацией,—сказал на исполкоме Вячеслав Колосков, президент АФФ.—Благодаря этой организации мы сохранили членство в ФИФА и УЕФА, обеспечили участие нашей сборной в чемпионате Европы в Швеции, сохранили юношеские, молодежную и женскую сборные, команду по минифутболу, которые участвуют в международных соревнова-

по совместной подготовке тренерских кадров...

Полномочные представители всех федераций, входящих в АФФ СНГ, сочли целесообразным образовать Совет президентов и направить приглашение в федерации стран, не являвшихся членами АФФ СНГ. Создана рабочая группа по выработке соответствующих документов.

Л. ГЕНАДЬЕВ.

ект Основного Закона в Беларуси, опубликованный в республиканской печати, об этой стороне человеческой жизни скромно умалчивает. Забыли разработчики впопыхах? Возможно. И давно подготовленный закон о физической культуре и спорте тоже почему-то который уж месяц мертвым грузом лежит в парламенте. Призадумаешься...

В. ШИСАРЕВ.
(Наш корр. по Беларуси).

АТАМАНАМ НЕ ДО ЛОШАДЕЙ?

Время от времени в провинциальный уголок Волгоградской области — в совхоз «Ударник» Чернышковского района — приходит настоящий праздник: здесь проводится первенство области по конному спорту. Любителей лошадей в казачьем краю предостаточно, народ валом валит посмотреть на скакунов и жокеев. Так было и на этот раз. Любопытно, что многие лихие наездники давно уже стали фермерами, сами выращивают лошадей, сами на них стартуют и даже берут призы — как, например, С. Епифанов, И. Мамаев.

— Все бы хорошо, одно обидно,— говорил председатель областного спорткомитета В. Иванов.— Если казаки с энтузиазмом занимаются разведением лошадей и конным спортом, то наши казачьи атаманы на это дело — ноль внимания! Ни один из них, будучи приглашенным, даже не присутствовал на конном празднике, не говоря уж о помощи в его организации. Похоже, кроме политических игр, атаманов ничто не интересует. А жаль...

А. СКЛЯРЕНКО.
[Наш корр.].

ВОЛГОГРАД.

Ф. СП-1

Министерство связи СССР
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на газету 50122
(индекс издания)

"СОВЕТСКИЙ СПОРТ" Количество комплектов I

НА 1993 год по месяцам:

КАК ВЫЖИТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ

Марк МИДЛЕР:

В ТЕАТРЕ ДВУХ АКТЕРОВ

Совсем недавно о фехтовании. Во времена не столь отдаленные это был один из самых престижных наших видов спорта. В Барселоне и его долю спортсменов Объединенной команды достались 1 золотая, 2 серебряные и 2 бронзовые награды. Много это или мало? Что ждет российское фехтование в будущем? Вместе с олимпийским чемпионом, знаменитым рапористом и тренером Марком МИДЛЕРОМ мы пытаемся разобраться в этих вопросах.

— Думаю, конкретно, что касается Барселоны, то трагедии здесь нет. Хотя я бы надо, например, какой печалью разразился! В те сов... не столь отдаленные времена мудрый старший тренер команды Лев Сос... ук на чемпионатах мира планировал обычно 4 золотые медали со скидкой на Олимпиаду — 2—3 из восьми возможных. Это был нижний предел. Ниже мы опускались редко. Привозили четыре золотые медали — молодцы, выполняли план. Пять привозили, а бывало и шесть, тут уж просто герои. А сейчас 1 золотая... Наверное, это в какой-то мере отражает ситуацию в нашем виде спорта и в стране, и в мире.

— Не очень понятно. Поясните.

— С одной стороны, мы медленно, но верно съезжаем вниз. Это однозначно. Тут и уровень мастерства, и география, и общее развитие вида спорта, и авторитет на международной арене.

— Но почему?!

— Почему?.. Можно написать целый роман, но на слишком уж специальную тему — вряд ли читателям будет интересно. А коротко: в последние годы в бывшем СССР, и в бывшем уже, наверное, СНГ, сложилась ситуация, при которой никто заинтересованно не руководит развитием нашего вида спорта. Простой пример — команда мужской рапиры. В Сеуле на Олимпиаде и затем на чемпионате мира в Денвере — первые, в Лионе — уже третьи, в Будапеште — четвертые и, наконец, в Барселоне — пятые. Кто-нибудь спросил за четыре года от Сеула до Барселоны: «Отчего? Почему? Что происходит?..» Нет, все нормально... Можно сказать и по-другому: если прежде и для спортсменов, и для тренеров существовала серьезная проблема попасть на сбор, из-за конкуренции, разумеется, то сегодня проблема найти спортсменов и тренеров. Что называется, дожили!

— Хорошо вы сказали: «С одной стороны, мы съезжаем...» А что с другой?

— А с другой — растет мировой уровень фехтования. Он, правда, растет своеобразно. Не в форме пика, а в форме расширения высокогорного плато. Скажем, не так еще давно в каждом виде оружия в мире было 5—6 бойцов, которые по классу стояли значительно выше других. Как минимум, четверо из них дрались ... финале. Сегодня таких бойцов в каждом виде оружия ... и, возможно! То есть приблизительно в олимпийке, когда остается 32 бойца, каждый способен выиграть у каждого. Происходит примерно то же, что и в теннисе. Сегодня, когда Джим Курье, Пит Сампрас, Стефан Эдберг или кто-то другой из первых номеров мировой классификации проигрывает игрокам из второго «полутинника», никто не удивляется. Так и в фехтовании. Если сегодня вновь разыграть олимпийские награды, то вполне может случиться так, что никто из финалистов Барселоны не попадет в новые финалы. Необычайно расширилась конкуренция. Причем на арену вышли страны, которые прежде никогда не блистали на фехтовальных дорожках, например, Китай, Корея...

— Да, действительно, успехи фехтовальщиков этих стран, особенно китаянок, просто поразительны.

— Тут нечему удивляться. Те же китайцы приглашают лучших тренеров мира — наших, немцев, поляков, все абсолютно снимают на кинопленку, все пишут. А трудолюбию их и дисциплине можно только позавидовать.

— Я не пессимист, и все же мне кажется, что с развалом Объединенной команды фехтование России ждут еще более трудные времена.

— На какой-то период, наверное. Впрочем, давайте посмотрим. Скажем, в мужской рапирной команде останутся москвичи Дмитрий Шевченко и Анвар Ибрагимов. Как минимум двоих бойцов надо искать. Почти то же самое в сабле. Георгий Погосов и Вадим Гутцайт — украинцы. Значит, та же проблема. Женская рапира — вся российская, но Ольга Вощакина и Елена Гришина, мягко говоря, фехтовали очень неважно. Более или менее благополучно со шпагой... Конечно, с распадом Объединенной команды российское фехтование опустится еще на ступеньку ниже, но... Повторяю, все будет зависеть от политики и дееспособности федерации.

— А лично вы... Какие бы меры приняли вы!

— Прежде всего нужно подумать о тренерском составе. Давайте вспомним, в звездные годы кто отвечал за ви... жия в сборной СССР? З... ло — Дмит... Ш... и Лев Ко... — блестящ... ... бойцы, люди с ... водным авторитетом. О... ... рапиру — И... ... ко. За ... — Л... С... За мужскую ра... — Виктор Аркадьев. Это ... великие в фехтов... имена... В Барселоне ... венная золотая на ... команды саблисто... И ... чайно. Команду ... ... рам Михаил Бурцев — в недалеком прошлом сам ... лепный боец. Я внимательно и, возможно, несколько ревниво наблюдал за его работой, ибо он в ней исповедовал провозглашенный некогда мною принцип: руководить, не руководя. Хороший судья в футболе — это не тот, который без конца хватается за свисток, а тот, которого на поле не видно. Так и Бурцев. Он не выделялся, не диктовал, не давил. Зато очень обоснованно отобрал команду и был достаточно тактичен во всех вопросах, которые возникают в любом спортивном коллективе. Я бы сказал так: ему постоянно хватало собственного авторитета, причем этого авторитета хватало и для того, чтобы судьи относились к нашим саблистам с должным уважением. А это очень важно.

— Вот, вот, вы коснулись, кажется, одной из самых злободневных тем — судейства. В Барселоне о нем только и говорили. Когда ты сидишь и видишь, что начало атаки справа, а судья определяет его слева, то либо надо не верить глазам своим, либо лопаться от злости.

— Тут есть проблема. Наш ... держался на ... результатов. В ... итальянцы, ... — ... ломились в ... сии и комите... ... дной федерации ... и старались «де... ... там, мы же ... евой дорожке. ... ... результатов ... и авторитет. ... ин судья не рискнет ... прихватить» нашего бойца грубо. А сейчас это ста... Но я бы все-таки в разговоре о судействе отбросил умысел. В конце концов это вопрос только чести. Однако проблема существует в любом случае. Она изначально заложена в хемингуэвском «человек один не может...» У дорожки один арбитр. У него огромный объем задач, которые необходимо решить в весьма короткую единицу времени. Ошибки здесь естественны. Я давно говорю о том, что необходимо прийти к формуле: главный арбитр, у которого в решении полтора голоса, и два ассистента с одним голосом у каждого. Такая формула сняла бы большинство судейских проблем. Но эту идею в международной федерации практически некому пробивать.

— Субъективизм в судействе, вероятно, один из поводов для разговоров о том, что фехтование может в конце концов исчезнуть из олимпийской программы...

— Ну, это далеко не главный повод.

— Стало быть, разговоры имеют место!

— Что делать, до 11 фехтовальных программе?

— Странно, такой ... тельный, интересный ... спорта.

— Это плоды коммерциализации. Сначала тяга к ней ... либо игнорировалась, ... тщательно скрывалась. ... коммерциализация была ... знана как часть политик... Сегодня же она просто ... во главу угла. По этой ... не фехтование объявлен ... зрелищным видом спор... потому и не коммерче...

— Признаться, какая-то ... кстины здесь есть. Не... щенному наблюдать за по... ками фехтовальщиков ... ствительно не очень-то ... ресно...

— Все зависит от орг... ции и рекламы. Наши по... в зрелищных видах спо... незрелищных относитель... был участником мельбур... Олимпиады. Финальный ... по футболу. На 100-тыс... стадионе почти пусто, ... двадцать зрителей. Сорев... ния по легкой атлетике ... все дни аншлаг! Или во... снова к теннису. Кто хо... теннис во времена Кор... и Негребецкого? Сами ... систы и их жены. Зато с... теннис выдвинулся в р... мых зрелищных и самы... мерческих видов спорт... сделала реклама и, в ... сти, ваш брат-журналист...

— Но теннис — это ... ная индустрия спор... одежды и инвентаря. У ... вания нет таких возмож...

— Приведу пример и... ласти фехтования. Помн... Париже проводился тур... мужской рапире Кубок ... тини». Был турнир и ту... «Мартини» его откупила ... ная парфюмерная ... «Брют Фаберже». Турни... водится в последние су... воскресенье января. Р... телевидение, афиши, ... ные фехтовальные шоу... зах. Оба дня зал на ... мест набит битком. На ... ках сидят. Спустя пару... цев там же, в Париже ... же турнир категории ... Кубок Ромеля плюс Ку... ропы для клубных ком... стой зал... Все зависит ... дей и от организации. ... плане требования Хуан... нио • Самаранча пра... нужно, чтобы тот или и... спорта пользовался по... стью. Однако к фех... нужно подходить с ... мерками. Во-первых, э... из немногих видов спо... который присутствовал ... граммах всех Олимпи... вторых, это, я бы сказ... из самых телегеничны... спорта. Признаюсь: я ... шим удовольствием на... за поединками в Барсел... ред экраном телевизор... ли с трибуны.

— ... и, между прочим, ...

— Да, да... А помню ...

СПОНСОРЫ ДОЛЖНЫ ПЛАТИТЬ

ОБОШЛИСЬ

УРА! У НАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ В АРГЕНТИНЕ!

Мастер высшей квалификации по ремонту газопроводов компании «Бритишгаз» Аллан Дикинн летел из Лондона на Урал с совершенно не свойственными его рабочим функ...

Аллан ДИКИНН:

Российские

РЕКЛАМА

ПРОДАЮ ... БОТИНКИ

...но делать, да. И фехтова... протестует борьба за вы...ость в олимпийской ...грамме.

— Странно, такой блистательный, интересный вид спорта.

— Это плоды коммерциализации. Сначала тяга к ней МОК либо игнорировалась, либо тщательно скрывалась. Затем коммерциализация была принята как часть политики МОК. Сегодня же она просто стала во главу угла. По этой причине фехтование объявлено не зрелищным видом спорта, а потому и не коммерческим.

— Признаться, какая-то доля истины здесь есть. Непосвященному наблюдать за поединками фехтовальщиков действительно не очень-то интересно...

— Все зависит от организации и рекламы. Наши понятия о зрелищных видах спорта и незрелищных относительны. Я был участником мельбурнской Олимпиады. Финальный матч по футболу. На 100-тысячном стадионе почти пусто, тысяч двадцать зрителей. Соревнования по легкой атлетике — во все дни аншлаг! Или вернусь снова к теннису. Кто ходил на теннис во времена Корчагина и Негребецкого? Сами теннисисты и их жены. Зато сегодня теннис выдвинулся в ряд самых зрелищных и самых коммерческих видов спорта. Это сделала реклама и, в частности, ваш брат-журналист.

— Но теннис — это огромная индустрия спортивной одежды и инвентаря. У фехтования нет таких возможностей.

— Приведу пример и из области фехтования. Помните, в Париже проводился турнир по мужской рапире Кубок «Мартини». Был турнир и турнир. У «Мартини» его откупила известная парфюмерная фирма «Брют Фаберже». Турнир проводится в последние субботу и воскресенье января. Реклама, телевидение, афиши. Различные фехтовальные шоу в паузах. Оба дня зал на 8 тысяч мест набит битком. На ступеньках сидят. Спустя пару месяцев там же, в Париже, такой же турнир категории «А» — Кубок Ромеля плюс Кубок Европы для клубных команд. Пустой зал... Все зависит от людей и от организации. В этом плане требования Хуана Антонио Самаранча правильные: нужно, чтобы тот или иной вид спорта пользовался популярностью. Однако к фехтованию нужно подходить с другими мерками. Во-первых, это один из немногих видов спорта, который присутствовал в программах всех Олимпиад. Во-вторых, это, я бы сказал, один из самых телегеничных видов спорта. Признаюсь: я с бо́льшим удовольствием наблюдал за поединками в Барселоне перед экраном телевизора, нежели с трибуны.

— И, между прочим, тоже.

— Да, да... Я помню чемпионат мира в Австрии. Телевидение там работало блестяще. Каждую фехтовальную фразу вы могли увидеть на экране в замедленной съемке. Причем показ шел сначала, так сказать, в профиль. Затем анфас. Со стороны одного бойца, затем — другого. То есть профану становилось ясно, что происходит. Прибавьте сюда блестящий комментарий... Знаете, я давно ловлю себя на мысли, что фехтование — это один из самых театральных видов спорта. Есть сцена, есть только два актера, есть интрига.

— И есть три миллиарда — так, по крайней мере, сообщалось в Барселоне — телезрителей. Театр фехтовального искусства — какова идея!!

— Идея хорошая, но я бы вернулся к российским проблемам. В вашем вопросе звучало: «Что надо сделать?» Так вот сейчас российской федерации необходимо активизироваться по всему фронту. А это не только проблема поиска тренеров для сборной команды. С электрофиксаторами — катастрофа, с инвентарем — тем более. Нет обуви, нет масок, нет клинков, нет ткани для костюмов. Практически исчезло фехтование в Нижнем Новгороде, на стадии исчезновения оно в Воронеже, в Саратове, в Казани... А это все были центры!

— Но что же в таком случае есть!!

— Есть неплохие школы в Москве. Это в первую очередь ЦСКА, динамовский клуб «Эфес», спортивный клуб «Трудовые резервы» в Чертанове, московская областная школа в Химках. Все еще готовят неплохих фехтовальщиков в Новосибирске — буквально перед Олимпиадой в сабельную команду оттуда попал парень с хорошими возможностями Станислав Поздняков. Занял место в сборной в открытой, между прочим, конкуренции с Андреем Альшаном. Время от времени появляются бойцы в Уфе, по-прежнему работает женская школа во Владикавказе... Пожалуй, и все. Не густо. География сужается, и это опасный симптом.

— А мы-то тут: олимпийская программа! Борьба за выживание! Судя по всему, борьбу за выживание фехтованию придется начинать уже в России.

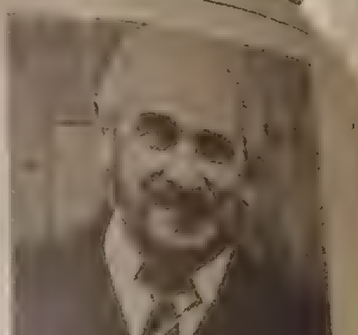
— Ну это, пожалуй, слишком мрачно. Я все же смотрю в будущее с оптимизмом. Сейчас, если вы заметили, сужается, сходит на нет все, что относится к области культуры и спорта. Что же касается фехтования, то ему нужны спонсоры, деньги и хоть какое-то место в программах телевидения. О театре-то двух актеров мы поговорили. Но хотелось бы, чтобы в него еще захаживали и зрители. Хоть изредка. А то все теннис, теннис...

А. КОРШУНОВ.

РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА

КЛУБ «РЕТРО»

ПРО ПАНА, МАРШАЛА И МАРКЕРА



При игривом отношении к классике можно сказать: «Мы все играли понемногу во что-нибудь и как-нибудь». Лично я играл в теннис, в бильярд, в очко. Последнее относится к периоду жизни в лагерях, отнюдь не пионерских.

Обращение с колодой на «ты» заметно скрашивало гулаговское существование и давало неоспоримые преимущества перед другими зэками. Выйдя на свободу, я зарекся садиться за карточный стол и вот уже почти сорок лет держу данное себе слово: шулеру не место в приличном обществе. Для очковтирателей у нас существовало общество развитого социализма.

Да, чуть не забыл — играл я еще в хоккей с мячом. В команде Военного института иностранных языков. Славная была команда. Я выходил на лед вместе с такими знаменитостями, как Валентин Гранаткин, Григорий Гранатуров, Борис Соколов... И в этой-то компании выступал центрфорвард русского хоккея по фамилии Корнблит. Но все закономерно: молодым везде у нас дорога.

Но Корнблитом я был не всегда, хотя фамилии никогда не менял. Это бильярд загнал меня в лузу.

Стала ставкой фамилия

К бильярду я пристрастился рано. И, будучи по существу еще мальчишкой, как-то обыграл маркера. Меня распирало от гордости, когда я узнал, что поверженный мною соперник не кто иной, как чемпион России Четвериков. И пусть чемпион был уже в годах, пусть, скорее всего снисходительно отнесся к желторотому юнцу (не стал связываться черт с младенцем), я был преисполнен чувства бильярдного всесилия.

Пребывая в победной эйфории, я рискнул бросить вызов королю московского бильярда Березину, известному больше по прозвищу Бейлис. Разбил он меня в пух и прах. Долг чести платить было нечем. Пришлось в виде залога отдать Бейлису паспорт.

Но это не был паспорт в общепринятом значении слова. Таковой в конце 30-х годов выдавался после прохождения службы в армии. А до ратного крещения действовал так называемый паспорт призывника. В нем я значился по матери Юдиным. Этот-то документ я и заложил Березину.

А на следующий день надо было явиться на призывной пункт. Разумеется, с каким-нибудь удостоверением.

Взять паспорт матери? Но она, актриса, на гастролях. Пришлось обращаться к отцу. А его фамилия Корнблит.

С того дня и я стал Корнблитом, будучи в утробной жизни Юдиным.

Роль актера в судьбе вратаря

Однако отвлечемся от моей персоны и вернемся к хоккею с мячом. Мальчишки моего да и более позд-

уже не осталось. Отчаянный Толик сказал:

— Ладно, тогда я вратарем буду. А ты бей по во

...ду прочим, тоже. Да-да. Я помню чемпио-

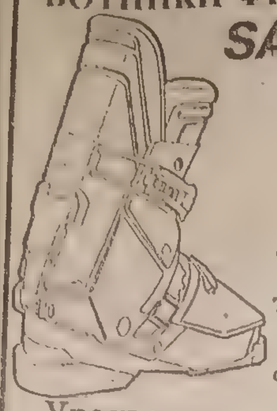
...ньги и хоть какое-то место в программах телевидения. О театре-то двух актеров мы поговорили. Но хотелось бы, чтобы в него еще захаживали и зрители. Хоть изредка. А то все теннис, теннис...

А. КОРШУНОВ.

РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА ● РЕКЛАМА

ПРОДАЮТСЯ ГОРНОЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ ФРАНЦУЗСКОЙ ФИРМЫ

SALOMON



модели SX 92
NORMAL
RACING
EQUIPE

12-15 тыс.руб. за пару

тел.: (3432)29-34-22, 29-32-70
(095)181-75-64, 181-76-24
факс: (3432)47-27-89

Уральская инвестиционная компания
г. Екатеринбург

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Удар ниже ватерлинии

В Стамбуле завершился чемпионат мира по вольной борьбе среди кадетов (15—16 лет). О его итогах рассказывает старший тренер юношеской сборной России Эрик АГАЕВ.

— Сейчас я назову поразительную цифру — 60. Нет, это не юбилейная дата рождения какого-нибудь выдающегося атлета. Столько стран прислали в Турцию своих маленьких богатырей. Можно нахваливать любой вид спорта, но когда видишь практические результаты популярности, то становится приятно.

255 участников, а Турции разрешили выставить два состава. Четыре дня остросюжетных боев, ребята бились знатно. Новая команда России не сбилась с курса, мы приплыли в финишную гавань вторыми. Опередил же нас потяжелевший корабль иранцев, погруженный в кипящую воду страстей по самую ватерлинию. Было ясно видно, что в командах Ирана, Турции, в некоторых других на ковер выходили не мальчики, но мужи, года на два, на три постарше, чем обозначено в их паспортах. Возрастные манипуляции уже много лет волнуют тренеров. Пацану в 15 лет невероятно трудно противостоять конкуренту повзрослее. Мне кажется, что международная федерация должна очень строго подходить к отбору участников юношеских и молодежных турни-

ро[illegible] командном зачете Иран, Россия... Турция и Индия.

— Нет, сразу вспомнил, что четыре года проработал в Индии наш выдающийся тренер, воспитавший олимпийских чемпионов братьев Анатолия и Сергея Белоглазовых, киевлянин Гранит Таропин. Я с ним встречался в Москве на чемпионате СНГ, он рассказал о своих новых учениках. У сборной Индии есть чемпионы!

— Да, Кумар Ракен стал победителем. Назову также и других золотых призеров, понравившихся зрителям. Это Александр Мельник из команды Украины, Георгий Мехришвили из Грузии, румын Георгий Кордуняну. Замечу, что в команде Турции три лауреата первенства, у иранцев — два.

— А у нас!

— В сборной было не 11 борцов, а десять (не хватило финансов). Два кадета выиграли «золото». Это москвич Рафаил Гурбанов, отметим его тренера Гаеза Мачарашвили, и Алексей Казнев из Нальчика (тренер Григор Уначев). Два борца из Владикавказа заняли вторые места: Руслан Дулаев и Аслан Еликоев. А Мурад Умаханов (кстати, младший брат чемпиона Европы Багаутдина Умаханова) из Хасавюрта и владикавказец Амиран Карданов завоевали «бронзу».

— Вас устраивает такое достижение!

— Вполне, ведь мы впервые выступали отдельной командой. И вот с нетерпением ждем сообщений из Будапешта, там начинается чемпионат Европы среди молодежи.

В. БЫКОВ.

...йлис. Разбил он меня в пух и прах. Долг чести платить было нечем. Пришлось

Роль актера в судьбе вратаря

Однако отвлечемся от моей персоны и вернемся к хоккею с мячом. Мальчишки моего, да и более позднего поколений зимой любили эту игру так же, как летом футбол. Вот история, рассказанная... Впрочем, фамилии действующих лиц я для интриги сохраню в тайне до конца повествования.

...Рудик обомлел. Какая-то бабуля выбрасывала на помойку целую связку хоккейных клюшек. И это в то время, когда мальчишки гоняли мяч кусками толстой проволоки с загнутым крюком. Оказалось, что старушка не имела ни малейшего представления о назначении найденного где-то на чердаке богатства и решила поступить с ним, как с хламом. Разумеется, Рудик пресек это варварство.

Как в сказке, он стал королем округи. Все просили у него клюшку. Король был милостив. И когда появился Толик, свободных клюшек уже не осталось. Огорченный Толик сказал:

— Ладно, тогда я вратарем буду. А ты бей по воротам.

Промчались годы, разошлись пути мальчишек. Однажды артисты театра имени Моссовета, где работал Рудик, встречались с игроками сборной СССР по хоккею с мячом. И вновь, как в сказке:

— Толик, ты?

— Рудик, неужели?

Так спустя много лет судьба вновь свела Рудольфа Рудина, получившего благодаря телевизионному кабачку «13 стульев» особую известность как пан Гималайский, и нашего прославленного вратаря, многократного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Анатолия Мельникова.

Эту историю, подтверждающую братство искусства и спорта, поведал мне недавно Рудольф Рудин.

Свято место не занимать

Льщу себя надеждой, что вас позабавили две рассказанные байки. А теперь настройтесь на серьезный лад, ибо речь пойдет о человеке сверхсерьезном — Маршале Советского Союза, министре обороны СССР Гречко.

Известно, что он был заядлым теннисистом и что Дворец тенниса ЦСКА — его детище. Наши маршалы и министры могли и не такое себе позволить. Слава Богу, что в данном случае мы имеем дело не с сумасбродной причудой, а с общественно полезной акцией.

Всем хорош теннисный центр. Вот только мест для зрителей практически нет. Но ложа для почетных гостей есть. Как же без нее?

Дело было днем, шли соревнования, зрителей не было, и даже литерная ложа пустовала, где я и попытался устроиться с комфортом. Только я присел, как ко мне подошел человек в штатском, но с красной повязкой и шепотом, словно жгучую военную тайну, сообщил:

— Это место маршала Гречко.

— Так его же нет,— наивно заикнулся я.

— А вдруг он придет?!

Пришлось пересесть на соседний стул, и свято место осталось пустым.

В тот день Гречко так и не появился. Я видел его во дворце вскоре после открытия этого сооружения. Был месяц март, проходил международный турнир, и яркое весеннее солнышко исправно делало свое дело, съедая обреченный природой снежок. В том числе и на крыше корта.

А крыша оказалась дырявой. Весенняя капель заливала пол, он стансвился скользким, играть было невозможно. Уборщицы тряпками пытались осушать лужи, да разве весну переборешь? Короче, конфуз вышел — да и только.

Ух, как разгневался маршал Гречко. «Сделать, чтоб не текло!» — в сердцах бросил он и укатил. Озадачились полковники, засуетились подполковники, забегали младшие чины. Что делать?

Казалось бы, чего проще: сбросить снег с крыши — и дело с концом. Но крыша-то над теннисным кортом имеет вид полусферы, арки. На ней не устоишь. В таких случаях предусмотрены специальные лесенки. Не шибко быстро строили дворец к открытию турнира, и спасительные лесенки развешать не успели.

Как вы думаете, какой был найден выход? Пригнали вертолет, он завис над крышей, покрутил своим мощным винтом — снег и развеялся.

Так я еще раз убедился, что наша армия поистине «несокрушимая и легендарная».

О. КОРЫЛИН.

трудные времена.

— На какой-то период, вернее. Впрочем, давайте посмотрим. Скажем, в мужской рижской команде москвичи Дмитрий Шевченко и Анвар Ибрагимов. Как минимум двоих бойцов надо искать. Почти то же самое в сабле. Георгий Погосов и Вадим Гутцайт — украинцы. Зна-

...имеют место!

СПОНСОРЫ ТОЖЕ ПЛАЧУТ

ОБОШЛИСЬ БЛИЖНИМ ЗАРУБЕЖЬЕМ

В Тбилиси проведен первый международный турнир по тайскому боксу и кикбоксингу. В нем выступили около 60 спортсменов из Москвы, Украины, Латвии, Дагестана, Чечни и Грузии.

Организатор турнира — республиканская ассоциация тайского бокса «Атлет» и генеральный спонсор — ассоциация бизнеса «Эрквани» постарались создать красочное коммерческое шоу. И это им удалось, несмотря на то, что из-за осложнившейся общественно-политической обстановки в Грузии в Тбилиси не приехали боксеры нескольких западных стран. Все было, как и положено на таких турнирах: участникам решающих боев вручались денежные премии, поединки чередовались с выступлениями популярных эстрадных исполнителей, по входным билетам в лотерее разыгрывались крупные выигрыши.

В тайском боксе победителями стали рижане Александр Козловский (весовая категория до 57 кг) и Владимир Лискович (79 кг), грузинские спортсмены Реваз Саркисов (59 кг), Кахабер Чиквинидзе (63 кг), Николай Сухашвили (72,5 кг) и Зураб Сарсания (свыше 91 кг), одесситы Виталий Павлов (второй финал в весе до 72,5 кг) и Павел Евтушенко (75 кг).

В кикбоксинге первенствовали представители Грузии — братья Георгий (54 кг) и Михаил (57 кг) Мазиашвили, Валерий Токликашвили (63,5 кг), Эльдар Шарашенидзе (86 кг), боксеры из Чечни Зелимхан Парчиев (67 кг) и Абукар Оздоев (75 кг). В поединке женщин Ольга Титаренко из грузинского городка Цнори победила тбилисскую спортсменку Валентину Джикия.

Основания для огорчения были лишь у спонсоров, не сумевших покрыть расходы по организации турнира, но и они не унывали. «Да, мы остались в материальном убытке,— заявил президент ассоциации «Эрквани» Коба Джибгашвили,— но наши усилия не пропали зря. Наши земляки познакомились с интереснейшими видами спорта. Зрители благодарили нас за красочный праздник, которых так не хватает сейчас людям, особенно в Грузии».

(ТАСС)

УРА! У НАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ В АРГЕНТИНЕ!

Аллан Диккин:

Российские чудеса

Мастер высшей квалификации по ремонту газопроводов компании «Бритишгаз» Аллан Диккин летел из Лондона на Урал с совершенно не свойственными его рабочим функциям заботами — хотел пробежать первый свой российский (!) марафон в хорошо на Западе известном «по Ельцину» Екатеринбурге. Затраты не считал — лишь бы допустили! В его активе уже было 7 марафонов в Европе и Америке. Он знал, что в России сейчас «не те времена», но желание открыть для себя еще одну такую загадочную страну пренебрегло все опасения. И сейчас он утверждает:

— Вы живете много лучше, чем Аргентина, где мне тоже привелось стартовать и ремонтировать газопроводы.

Я, конечно, улыбаюсь, поскольку в Аргентине тоже бывал и знаю, что к чему в той стране. Впрочем, у Аллана свои аргументы:

— У вас за один доллар можно купить бутылку «Шампанского», а за один фунт стерлингов — полдюжины банок пива... А в Буэнос-Айресе за стакан пива я должен был выложить два доллара.

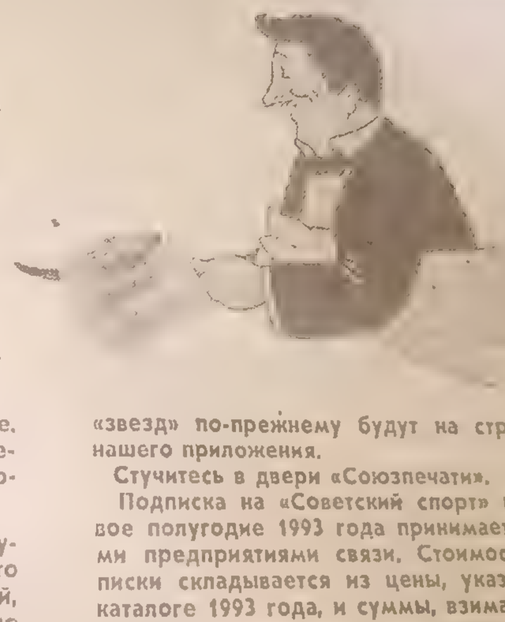
Каждому, как говорится, свое, но все познается в сравнении. Мистер Диккин делится своими наблюдениями в беседе со мной день спустя после марафона, наблюдая хоккейный матч «Автомобилист» (Екатеринбург)—«Авангард» (Омск). Восторгается зрелищем и удивляется, почему на трибунах так много свободных мест, а в магазинах так много людей, хотя традиционной колбасы, по которой на Западе судят об уровне жизни России, на екатеринбургских прилавках [illegible] гость не заметил. Ну, чем не парадоксы России!

К таковым Аллан отнес и активность русских к преодолению трудностей. Пример — тот же уральский региональный марафон, на который собралось 350 участников. 53-летнему Аллану Диккину понравилось! На хорошем уровне организация, трасса, праздничность. Даже компьютерные протоколы! Он занял третье место в своей возрастной группе — 3:01.00 и получил за это чудесную вазу из самоцветных уральских камней стоимостью в 3 тысячи рублей. Таких ценностей в его квартире еще нет — великолепный подарок от неизвестной и такой щедрой России! Но может быть, одного визи[illegible] понять?

Абсолютно [illegible]

М. АЗЕРНЫЙ.
(Наш корр.).
ЕКАТЕРИНБУРГ.

НЕ ПОДВЕРГАЙСЯ РИСКУ — ОФОРМЛЯЙ ПОДПИСКУ!



«Советский спорт» будет верен себе. Это значит, что всякий раз утром вы будете знать обо всем, что произошло на спортивных аренах и за их кулисами.

По-прежнему дважды в неделю мы будем публиковать материалы для тех, кто самостоятельно занимается физкультурой, оздоровлением. Наши корреспонденты по стране и за рубежом расскажут вам обо всех крупнейших соревнованиях: чемпионатах мира и Европы, солидных международных турнирах. Самая оперативная информация для, пожалуй, наиболее многочисленных в стане болельщиков — поклонников футбола и хоккея.

Интересные материалы предполагаются и на страницах нашего приложения «Советский спорт» плюс 8». История спорта хранит еще много тайн. Некоторые из них мы откроем для вас. Занимательные, а порой и пикантные подробности из жизни «звезд» по-прежнему будут на страницах нашего приложения.

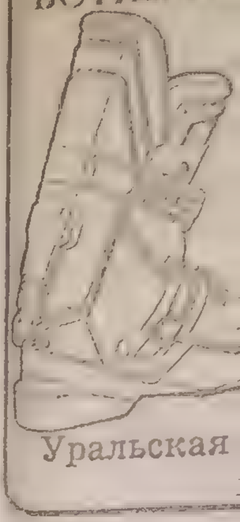
Стучитесь в двери «Союзпечати».

Подписка на «Советский спорт» на первое полугодие 1993 года принимается всеми предприятиями связи. Стоимость подписки складывается из цены, указанной в каталоге 1993 года, и суммы, взимаемой за свои услуги местными предприятиями связи. Цена по каталогу на 1 месяц —40 руб., на 3 месяца —120 руб., на полгода — 240 руб.

Подписка на «Советский спорт» плюс 8» на первое полугодие 1993 года принимается всеми отделениями связи. Стоимость подписки складывается из цены по каталогу и суммы, взимаемой за свои услуги местными предприятиями связи. Цена по каталогу на 3 месяца —32 руб. 50 коп., на полгода —65 руб.

Все эти данные содержатся на стр. 37 каталога «Газеты и журналы» на 1993 год.

ПРОДАЮ БОТИНКИ



Уральская

Уда... вато...

В Стамбуле заверш... пионат мира по волы... бе среди кадетов [15... О его итогах рас... старший тренер ю... сборной России Эрик...

— Сейчас я назову... тельную цифру — 60. ... не юбилейная дата ... какого-нибудь выда... атлета. Столько стран... ли в Турцию своих м... богатырей. Можно на... любой вид спорта, но ... дишь практические ре... популярности, то с... приятно.

255 участников, а Тур... решили выставить два... Четыре дня остро... боев, ребята бились... Новая команда России... лась с курса, мы при... финишную гавань... Опередил же нас по... ший корабль иранце...

ПО ГОРЯЧЕМУ СЛЕДУ

МОСТ ДОВЕРИЯ И ДРУЖБЫ

Позавчерашняя встреча футболистов московского и киевского «Динамо», хотя и называлась международной, была все-таки товарищеской. А такими матчами теперь, особенно накануне турниров УЕФА, казалось бы, мало кого заинтересуешь. Тем не менее в этот дождливый вечер на стадионе в Петровском парке и зрителей собралось несколько тысяч, и специалисты, отложив свои дела, заглянули на трибуны, за кулисы. Еще большей неожиданностью был приезд на игру послов Украины и России Владимира Крыжанивского и Леонида Смелякова — а это, согласитесь, уже свидетельство неординарности матча.

— Когда на зеленом поле встречаются футболисты таких великолепных команд, как киевское и московское «Динамо», на стадионе нет ни послов, ни рабочих, ни домохозяек, а есть болельщики и мастера-исполнители,— поделился соображениями перед матчем Владимир Крыжанивский, который, судя по его замечаниям, разбирается в тонкостях футбола не хуже, чем пришедший с ним на пресс-конференцию известный в недавнем прошлом игрок сборной страны Владимир Онищенко.— И хотя многие участники сегодняшней встречи по молодости лет уступают в мастерстве своим предшественникам, уверен, через два-три года они вырастут в первоклассных игроков. Не сомневаюсь,— добавил посол,— что игра будет интересной, однако значение сегодняшнего матча, на мой взгляд, выходит за рамки футбольного поля. Это еще один мост доверия и дружбы между Россией и Украиной, между Москвой и Киевом.

С послом Украины полностью согласился президент московского «Динамо» Валерий Сысоев, который, в частности, выразил надежду, что матч не станет эпизодом, а продолжит полувековую традицию встреч московских и киевских динамовцев.

Высказал свое мнение о матче и президент Российского футбольного союза Вячеслав Колосков, отметивший важность встреч команд разных стилей, школ. В этом он видит один из путей преодоления сегодняшнего спада в российском и украинском футболе.

«Динамо» Москва — «Динамо» Киев. Теперь только раз в году... Фото В. Каратаева.

А потом, как и предсказывал В. Крыжанивский, была интересная игра, в которой со счетом 1:0 победили гости.

— Думал, что будет ничья. Ведь это была равная игра. Но футбол есть футбол, и дух соперничества даже в товарищеских встречах выходит на первый план,— поделился впечатлениями после матча ветеран [illegible] Иожеф [illegible]. Сам он участия в игре, [illegible] дело, не принимал, [illegible] дели в перерыве [illegible] таймами, когда он [illegible] пробил 11-метровый в состязании пенальтистов.— Давно не был на этом стадионе, но я не почувствовал никакой разницы в наших отношениях с друзьями [illegible] в Москву, как [illegible] очень приятно было встретиться с бывшими соперниками и друзьями из московского «Динамо», вспомнить недалекое прошлое. Такое общение стало возможным только благодаря сегодняшнему матчу.

Наверняка было что вспомнить и 33-летнему Анатолию Демьяненко, признанному одним из лучших игроков в составе гостей.

— Всех матчей на этом стадионе и не припомню. Рад сегодняшней игре. Думаю, и зрители не скучали. Скоро и мы, и московские динамовцы стартуем в Кубке УЕФА, поэтому, возможно, не все участники действовали в полную силу, сказывалось чувство самосохранения,— признался А. Демьяненко.

— С московскими динамовцами встречался всего второй раз,— заметил чемпион Европы среди юношей 20-летний полузащитник Владимир Шаран,— и мне было далеко не безразлично, как я сыграю. Кроме того, все мы соскучились по встречам с московскими командами, поэтому играли, [illegible] в охотку.

Когда заглянул в раздевалку москвичей, то впервые за годы знакомства с Валерием Газзаевым после поражения увидел его улыбающимся.

— Это тот редкий случай, когда тренер не огорчается результатом матча,— сказал главный тренер московского «Динамо».— Мы и не ставили обязательной целью выиграть. Команда только вчера вечером вернулась из Испании, где за пять дней сыграла четыре напряженных матча, и мы выставили в стартовом составе молодых игроков, получили возможность проверить их в серьезном испытании.

Не берусь судить о послематчевом настроении молодых московских динамовцев, но у ветеранов клуба оно было приподнятым. После игры исполнительный директор компании «Статус», спонсора московского «Динамо», Игорь Марков вручил генеральному директору клуба Николаю Толстых чек на 100 000 рублей, которые будут разделены поровну между [illegible] динамовскими командами ветеранов Москвы и Киева.

Г. ЛАРЧИКОВ.

Футбольный салат по четвергам

FIFA
founded 1904

У ФУТБОЛЬНО... ГЛОБУСА

АВСТРИЯ

В начале июня, когда [illegible] шлом чемпионате Авс[illegible] сыгран последний тур [illegible] три команды набрали о[illegible] вое количество очков [illegible] Тогда по лучшей разн[illegible] битых и пропущенны[illegible] первое место было отд[illegible] ской «Аустрии», этой [illegible] ноклубников из Зальц[illegible] третьи — «Тироль» [illegible] но, что после игр 5-го [illegible] нешнего первенства [illegible] ды имеют [illegible] очковые показатели, [illegible] лишь в том, что они [illegible] жились [illegible] вательности — «Ваккер [illegible] ше назывался «Тироль [illegible] но» (прежде — «[illegible] Зальцбург») и «Аустр[illegible]

Двое лидеров — бы[illegible] ноклубников встречал[illegible] следнем туре между [illegible] Вене «Аустрия» не бе[illegible] Робертаса Фридрика[illegible] бил один мяч) переи[illegible] зино» — 3 : 2. Побед[illegible] ра» была весомее. [illegible] не оставил шансов [illegible] су» — 4 : 1. В остал[illegible] были зафиксированы [illegible] результаты: «Сент-[illegible] «Линц» — 2 : 2, «Шт[illegible] енна» — 0 : 0, «Медл[illegible] пид» — 1:1, «Штурм[illegible] мира» — 0 : 0.

	И	В	Н
«Ваккер»	8	4	3
«Казино»	8	4	3
«Аустрия»	7	5	1
«Адмира»	8	4	2
«Форвертс»	8	3	2
«Штурм»	8	3	2
«Рапид»	8	2	3
«Винна»	7	3	1
«Сент-Пельтен»	8	2	3
«Медлинг»	8	2	2
«Линц»	8	1	3
«Шталь»	8	1	3

ПОРТУГА...

Стартовал 59-[illegible] Португалии. С [illegible] его результаты, [illegible] участием лидеро[illegible] не волновать, ве[illegible] не выступают и[illegible] сты. Напомним, [illegible] фики» — Кульк[illegible] Юран, в «Сп[illegible] баков. Приво[illegible] первого тур[illegible] «Салгейрос» [illegible] Луисао), «[illegible] сенсе» — 0 : [illegible] «Белененсеш[illegible] «Гимараэш» [illegible] 2 : 1 (Педро[illegible] виш» — «Мар[illegible] ма Перейр[illegible] Андраде), [illegible] г» — 0 : [illegible] Матчи «Б[illegible] «Порту» [illegible]

FIFA
founded 1904

У ФУТБОЛЬНОГО ГЛОБУСА

АВСТРИЯ

В начале июня, когда в прошлом чемпионате Австрии был сыгран последний тур, сразу три команды набрали одинаковое количество очков — по 33. Тогда по лучшей разности забитых и пропущенных мячей первое место было отдано венской «Аустрии», второе — одноклубникам из Зальцбурга, а третье — «Тиролю». Любопытно, что после игр 8-го тура нынешнего первенства эти команды вновь имеют одинаковые очковые показатели. Разница лишь в том, что они расположились в зеркальной последовательности — «Ваккер» (раньше назывался «Тироль»), «Казино» (прежде — «Аустрия», Зальцбург) и «Аустрия», Вена.

Двое лидеров — бывших одноклубников встречались в последнем туре между собой. В Вене «Аустрия» не без помощи Робертаса Фридрикаса (он забил один мяч) переиграла «Казино» — 3 : 2. Победа «Ваккера» была весомее. Этот клуб не оставил шансов «Форвертсу» — 4 : 1. В остальных играх были зафиксированы ничейные результаты: «Сент-Пельтен» — «Линц» — 2 : 2, «Шталь» — «Виенна» — 0 : 0, «Медлинг» — «Рапид» — 1:1, «Штурм» — «Адмира» — 0 : 0.

	и	в	н	п	м	о
«Ваккер»	8	4	3	1	18— 6	11
«Казино»	8	4	3	1	20— 9	11
«Аустрия»	7	5	1	1	18— 7	11
«Адмира»	8	4	2	2	17—13	10
«Форвертс»	8	3	2	3	12—13	8
«Штурм»	8	3	2	3	9—12	8
«Рапид»	8	2	3	3	11—11	7
«Виенна»	7	3	1	3	9—11	7
«Сент-Пельтен»	8	2	3	3	12—	
«Медлинг»	8	2	2	4	9—	
«Линц»	8	1	3	4	10—	
«Шталь»	8	1	1	6	5—1.	

ПОРТУГАЛИЯ

Стартовал 59-й чемпионат Португалии. С недавних пор его результаты, особенно с участием лидеров, не могут не волновать, ведь в этом турнире не выступают и наши футболисты. Напомним, в составе «Бенфики» — Кульков, Мостовой и Юран, в «Спортинге» — Щербаков. Приводим результаты первого тура: «Фаренсе» — «Салгейрос» — 2 : 0 (Адемар, Луисао), «Спортинг» — «Тирсенсе» — 0 : 0, «Боавишта» — «Белененсеш» — 1 : 0 (Тозе), «Гимараэш» — «Бейра Мар» — 2 : 1 (Педро, Танта; Дино), «Шавиш» — «Маритимо» — 1 : 2 (Либано — 1 : 0 (Маркос Антоникао), «Жиль Висенте» — «Брагано), — 0 : 1 (Морато — автогол). ... «Бенфика» — «Пасос» и ... — «Эшторил» перене-

ШВЕЙЦАРИЯ

Мы уже отмечали, что старт нынешнего чемпионата выдался не очень удачным для некоторых клубов. К

...го В. Каратаева.

...осле поражения
...ыбающимся.
...редкий случай,
...е огорчается ре-
...а,— сказал главный
...сковского «Ди-
...не ставили обя-
...лью выиграть.
...вчера вечером
...спании, где за
...вала четыре на-
...а, и мы выста-
...м составе мо-
...получили воз-
...ить их в серь-
...
...дить о после-
...нии молодых
...овцев, но у
...но было при-
... игры испол-
...ор компании
... московско-
...орь Марков
...му директо-
...о Толстых
...ей, которые
...ровну меж-
... командами
... Киева.

(Окончание. Начало на 1-й стр.).

— Слава, у нас тут кругом похоронные марши — дескать, гибнет российский хоккей... Уезжают, убегают игроки. Так ненароком и тебя обвинят — вот Фетисов пробил тропу.

— Мое поколение боролось за саму возможность играть в НХЛ. Там, где хочешь. Там, куда тебя приглашают. Боролось за свободу выбора. А за эти три года все перевернулось... Толпой за океан повалили. Кому не лень.

— Ну так гибнет хоккей! Ты приехал в отпуск после трудов праведных и достойно оплачиваемых: каково тебе гулять посередь развалин!

— Я думаю, хоккей наш не гибнет, пока появляются молодые таланты. В этом году на драфт попало огромное количество молодых ребят, имена большинства из них ничего мне не говорят.

А то, что Володе Петрову досталось разоренное хозяйство, это однозначно. Федерация была слабенькой донельзя. И «доброжелателей» достаточно — тех, кто всю жизнь кормился хоккеем, ничего путного не сделав. Мало кто будет поддерживать Петрова. Больше скажу: многие будут желать... неудач.

— Перебарщиваешь!

— Не думаю... Старая система состояла почти поголовно из функционеров, которым наплевать было на дело,— только о собственном благополучии пеклись, о поездочках. И что, считаешь, они разом исчезли?..

К СЛОВУ. Спорт — та же реальность, что и вокруг. В политике. В экономике. Во всем...

— Наша сейчас задача своим авторитетом, знаниями, всем чем можно поддерживать нынешнее руководство федерации, молодых ребят, кто выходит на первый план.

К СЛОВУ. Фетисов есть Фетисов.

Уж казалось бы, сколько по поводу (мно-

и Москва. Это и неверие в то, что периферийный клуб может договориться с клубом НХЛ о твоем переходе.

Но все это — в прошлом. Я уверяю — талантливый игрок из любого российского клуба может уехать в НХЛ помимо Москвы. Да и с приходом Михайлова к руководству сборной будут сдвиги.

Ничего не навязываю. Просто надеюсь, что найдутся и такие парни, которые подумают о семье — чтоб не расставаться с близкими, подумают о родном городе, которому могут принести славу и пользу.

— Да и что-то с тренерами нестыковка. Сомнительно, чтоб сильные тренеры только в столице работали.

— Вся подпитка идет с периферии. К тому же Москва по сравнению с моими временами сдала позиции. Раз в глубинке появляются таланты, значит, и наставники там подходящие.

К СЛОВУ. Подъем глубинки — главное сегодня.

Слав, сейчас и действительно истории случаются. И которые заокеанские авантюристы десантируются в хоккейных тылах — наговорят, посулят златые горы, представятся солидными бизнесменами от хоккея и пересекают океан в компании ребят, для которых совсем недавно Москва Меккой являлась. А тут — Нью-Йорк! НХЛ! Контракт! Доллары рекой!.. Ты просто не в курсе этого...

— Я — не в курсе?! Потом ребята звонят мне в Нью-Джерси: что делать? Помоги! Кривохижа с Торопченко ютятся где-то в церкви, что ли, катаются черт-те где чуть ли не в четыре утра... Ерунда полнейшая! Унижение. Причем это не юнцы. А задурил им головы некто Сбиновски — ну ничего из себя не представляет в профессиональном хоккее. Гиблое дело...

— Ну, те-то, кто достойно выступает в НХЛ, прижиться такого рода не допускают!

— Да какой там... Приехал вроде уже собрался, а завтра говорят «нет»... Я понял, что по-человечески не будет. Только борьба, скандал. «Завтраки» — это не для меня.

От моего приезда к «Дьяволам» ожидалось очень много. И пресса хорошая была. И, конечно, ехать неподготовленным... Это не моя вина.

— У Касатонова все сложилось иначе — не участвовал, не подписывал, уехал спокойно...

— Сказал, что хочет помочь ЦСКА. Но как только представилась возможность — «Детройт» понадобился защитник после того, как отдали Старикова,— он сразу уехал. Был в форме, здоровье сохранил, нервы, от него не ждали чего-то особенного. А мастерство у Леши есть. Безусловно, он прижился бы вроде.

К СЛОВУ. Сейчас на при-

«Мы не обратили внимания на очки, нам интересны цифры по с... — с..., сколько игр за тебя, положительный или нулевой показатель.

— Та еще стабильность.

— Полезность и стабильность — это близко друг к другу.

— Как объяснишь такие хорошие очковые показатели Алексея Касатонова?

— Он играет хорошо.

— Очков набрал больше тебя. Раньше не было такого.

— Ну, по слухам, он был не набор и сколько, сколько я в первом сезоне...

— Тот жуткий сезон 1988'89 скандалов и твоих конфликтов с системой не прошел для тебя даром!

— Я просто пустой в НХЛ приехал. Это — факт. Физически и, так сказать, морально. Это надо было вытерпеть всю эту систему подавления человека, когда меня каждый день вызывали в политотдел, сажали в центр и опытные политработники принимались стыдить — ... Все ... тебе дали, ... даешься!.. На протяжении года: сегодня тебе говорят «да», ты

Вячеслав ФЕТИСОВ:

МЫ БОРОЛИСЬ ЗА СВОБОДУ ВЫБОРА

(Лозанна).
(Цюрих).
(Ксамакс).
(Грассхопперс).
(Сьон).
(Янг Бойз).
(Лугано).
(Серветт).
(Арау).
(Сент-Галлен).
(Чиассо).
(Булле

Футбольный салат по четвергам

ВЗГЛЯД НА СИМУЛЯЦИЮ СУРОВ

В первенстве Англии произошел довольно любопытный случай. В одном из эпизодов матча «Тоттенхэм» — «Ковентри» игрок «Тоттенхэма» и сборной Шотландии Гордон Дьюри столкнулся с защитником соперников Энди Пирсом, после чего попытался симитировать боль, а затем обратиться к судье с просьбой принять меры. Однако арбитр матча Дермот Галлахер тут же показал Дьюри желтую карточку, посчитав его симулянтом. После игры в своем судейском рапорте Галлахер указал на этот инцидент. За дело взялась английская футбольная ассоциация, потребовавшая от Дьюри письменных объяснений.

Вскоре этот случай будет рассмотрен на специальном заседании судейской ассоциации. В случае если Дьюри будет признан виновным, его ожидает длительная дисквалификация и крупный денежный штраф.

СТАДИОН ЗАКРЫТ

Стадион «Фуриани» французского клуба «Бастия» (остров Корсика), на котором в мае этого года во время матча на Кубок страны под обломками рухнувшей временной трибуны погибло в общей сложности 15 человек, не будет больше использоваться для проведения футбольных встреч. Договоренность об этом была достигнута между представителями корсиканского клуба и комиссией по расследованию происшедшего.

Отныне это сооружение будет использоваться скорее всего для целей, не связанных со спортом. Планируется, в частности, преобразовать его реабилитационный центр для пострадавших в результате трагедии, число которых, кстати, составило 1650 человек. Для «Бастии» же будет построена новая арена.

ВСЕ УШЛИ В ФУТБОЛ

Популярность футбола в Германии растет. Об этом свидетельствуют цифры, опубликованные немецким футбольным союзом (ДФБ), согласно которым число ее членов составляет на настоящий момент 5 миллионов 328 тысяч 748 человек (на 82213 больше, чем в прошлом году). ДФБ объединяет сейчас 26214 футбольных союзов. Возросло количество детских команд — на 4387, увеличилось и число женщин — поклонниц футбола — на 13173 (всего футболом в Германии занимается сейчас 534202 представительницы слабого пола). Самый многочисленный футбольный земельный союз — «Бавария»: 4452 клуба, 1132880 членов, 26911 команд.

«НАПОЛЕОН» НА ТРЕНЕРСКОМ СЕМИНАРЕ

Голландского тренера Ринуса Михелса, прародителя тотального футбола, часто называют «Наполеоном». Не только за крутой нрав, но и за категоричные суждения обо всем.

Недавно в Вене прошел тренерский семинар, на котором выступил и этот бывший наставник сборной Нидерландов. В своем докладе он подверг острой критике на «Евро-92» игру Рууда Гуллита, который, по мнению Михелса, допустил немало тактических просчетов. Как считает «Наполеон», датчане добились успеха в полуфинале благодаря сильной игре в обороне и оптимальной сбалансированности атаки.

ПРОРУБАЮТ ОКНО В ЕВРОПУ

По сообщению венгерской печати, во второй половине сентября (вероятнее всего, 22—23) в Будапеште будут гостить две сборные из Израиля. Состоятся матчи национальных и молодежных команд, кстати, впервые в истории этих стран.

Пока еще не уточнено, встретятся ли [illegible] сборные в один день. Но наверняка — на «Непштадионе».

РЕКОРД ШВЕДСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ЛОТЕРЕИ

В шведской футбольной лотерее поставлен новый рекорд. В соответствии с опубликованными результатами шведского чемпионата один из участников их «Спортлото» получил 19,7 миллиона крон, что превышает прежний рекорд почти в два раза.

«АЯКС» ПОГЛЯДЫВАЕТ НА СТОРОНУ

Хотя у голландского клуба «Аякс» не такая уж плохая футбольная школа (ее выпускники Йоханн Круифф и другие — большие мастера), скауты команды в поисках молодых талантов посматривают за рубеж. В их поле зрения попал, например, югославский футболист Александр Станоевич. 18-летнего капитана юношеской сборной бывшей СФРЮ пригласили в Амстердам.

РЕКОРД ПО АБОНЕМЕНТАМ

«Абонементный рекорд был [illegible] накануне открытия первенства Германии клуб бундеслиги «Боруссия» (Дортмунд) продал 23 [illegible] абонементов сезона. Это дало ему выручку в 11 миллионов марок. К будущему в последний момент клуб [illegible] продажу абонементов на 700 мест только что отремонтированной северной трибуны. И, видимо, общее их число превысит впервые 25 тысяч — [illegible] в Германии.

ВОКРУГ ПЯТНИСТОГО МЯЧА

МАТТЕУС ПОКИДАЕТ ИТАЛИЮ

Полузащитник миланской команды «Интер» Лотар Маттеус возвращается на родину — в свою прежнюю команду «Баварию». Первым сообщил об этом в интервью одной из телекомпаний вице-президент германского клуба Франц Беккенбауэр, а официальное подтверждение последовало от руководства «Интера» во вторник.

Условия сделки пока держатся в секрете, хотя, по некоторым данным, «Бавария» заплатит прежнему клубу Маттеуса 6,3 миллиона долларов. Таким образом, 31-летний капитан сборной Германии возвращается в свой родной клуб после трехлетнего перерыва. Отметим, что за «Баварию» Маттеус играл в 1984—1988 годах. Его возвращение — прекрасная новость для команды, переживающей нелегкие времена. И хотя она [illegible] лидирует в чемпионате Бундеслиги, всем памятен прошлый сезон, когда именитый клуб занял [illegible] место и поменял трех [illegible]

ПРЕДПОЧЕЛ ОСТАТЬСЯ «ШОТЛАНДЦЕМ»

Менеджеру английского клуба «Астон Вилла» Рону Аткинсону приглянулся голландский форвард Ханс Гилхаус, выигравший в 1988 году с «Эйндховеном» Кубок европейских чемпионов, а ныне выступающий за шотландский «Абердин». Гилхаус был приглашен в тренировочный лагерь «Астон Виллы» и провел один матч за резервный состав, забив два мяча. После этого Аткинсон предложил ему подписать временный контракт — на один месяц. Однако голландец, чей трансферт потянул на 500 тысяч фунтов, счел для себя унизительным подвергаться испытательному сроку и вернулся в Шотландию.

ТОРПЕДОВЦЫ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Соперник московского «Торпедо» в 1/32 финала Кубка УЕФА английский клуб «Манчестер Юнайтед», похоже, начинает обретать боевую форму после неудачного старта в национальном первенстве. В 4-м туре «Красные Дьяволы» одержали первую победу (после двух поражений и ничьей). Со счетом 1:0 они обыграли на выезде команду «Саутгемптон».

РАСТЕТ ХОРОШАЯ СМЕНА

Юноши 1976—1977 годов разыграли в Калуге первенство России по футболу. Сильнейшим среди девяти победителей зональных соревнований оказалась «Смена» из Нижнего Новгорода. Подопечные наставника А. Нефедова выиграли главный поединок у местной ДЮСШ-6—2:1. Калужанам (тренер М. Стрыков) досталось второе место, третье — у «Звезды» из Перми (тренер В. Рыжков).

ВОЗМОЖНЫ [illegible]

Чемпионат [illegible] федерация футбола приняла решение отложить отборочный матч чемпионата мира между сборными Исландии и Югославии, который должен состояться 2 сентября в Рейкьявике. Причина — резолюция ООН номер 757, налагающая эмбарго на любые, в том числе и спортивные, контакты с Югославией. Если до 31 августа ООН не изменит своей позиции, то югославская сборная будет исключена из числа участников отборочного турнира.

Напомним, что Югославия входит в 5-ю отборочную группу, в которой помимо нее выступают сборные России, Греции, Венгрии, Исландии и Люксембурга. Независимо от решения по Югославии две лучшие команды группы попадут в финал чемпионата мира. По той же причине ранее югославская сборная была исключена из числа участников первенства Европы в Швеции, а клубам было запрещено участвовать в европейских кубковых турнирах.

ИЗ ЖИЗНИ ЗВЕЗД, ИЛИ ЛИЦА СКВОЗЬ ФРАЗЫ

НЕ МОРГНУВ, ПРИЗНАЛСЯ МИГЕЛЬ

Победитель последних двух «Тур де Франс» испанский велогонщик Мигель Индурайн очень трудно общается с прессой. «Мне всегда не везло на собеседников из масс-медиа,— признается спортсмен.— И потому я не знаю, с кем тяжелее справиться — с соперниками на шоссе или радиотелевизионной и пишущей братией».

ЖЕНЩИНЫ — ДЕЛО ВТОРОЕ

У испанского певца Хулио Иглесиаса слава донжуана. Но вот что утверждает этот экс-футболист сам в газете «Паризьен»:

— Мои любовные похождения — дело второе. Нет, я люблю женщин — это верно. Но Папена — прежде всего...

ВСЕ ЕЩЕ БРОДИТ, И НЕ ТОЛЬКО ПО ЕВРОПЕ

Кто только не лягает коммунизм и коммунистов в последнее время. Не преминул сделать это и американский теннисист Джон Макинрой. В интервью газете «Франс суар» он сказал:

— Система, обязывающая вас для попадания на Уимблдон провести определенное минимальное число турниров,— одна из последних все еще существующих коммунистических систем...

«ПСЕУДО» — НЕ «ПСЕВДО»

На шесть месяцев дисквалифицирован велосипедист из Великобритании Джон Эванс. Поводом для этого, сообщает Велосипедный союз Уэльса, послужило то, что в анализах, взятых у спортсмена, обнаружено повышенное содержание допинга — псевдоэфедрина.

ИААФ ПОМАЛКИВАЕТ

Олимпийская чемпионка из США по семиборью Джекки Джойнер-Керси — «головная боль» Международной федерации легкой атлетики (ИААФ). В течение десяти лет она страдает астмой, но особенно усилились ее приступы в этом году.

Вот и попросила темнокожая американка в виде исключения для облегчения своей участи у ИААФ разрешения принимать ей лекарство, числящееся среди запрещенных веществ. ИААФ, памятуя о «грехах» Джекки еще во времена олимпийского Сеула, на сей раз дипломатично отмолчалась.

ВСЕ ЧЕТЫРЕ КОЛЕСА!

американский велогонщик Грег Лемонд, 3-победитель «Тур де Франс», которого многие журналисты сегодня «уйти на отдых» (сам спортсмен

ПАНОРАМА PAN

— В ПРЕДВКУШЕНИИ СЕНСАЦИИ ГОДА —

«Мэджик» ДЖОНСОН: Я ВСЕ ЕЩЕ СИЛЬНЫЙ

Итак, вы помните, что в «Команде мечты» в Барселоне играл величайший баскетболист нашего столетия «Мэджик» Джонсон. Он вернулся на родину с золотой олимпийской медалью, и, естественно, к нему обратились спортивные журналисты США с просьбой ответить на интересующие всех вопросы. Пользуясь случаем, что известный журналист Джек Мак Каллам в журнале «Спортс иллюстрейтед» опубликовал это интервью, предлагаю беседу читателям «Совтского спорта».

— «Мэджик», действительно ли вы приняли решение вернуться в НБА? Выступление за «Команду мечты» было достаточным для того, чтобы проверить свои возможности к возвращению в профессиональный баскетбол?

— Я приму окончательное решение, вероятно, через месяц или три недели. Мои тренировки, участие в матчах подсказали мне, что я ничего не растерял в своем баскетбольном богатстве, я понял, что нахожусь в отличной спортивной форме. Теперь все зависит только от решения врачей. Я встречусь с моими докторами, выслушаю их рекомендации, а затем очень серьезно поговорю со своей супругой. И только затем приму окончательное решение.

— Вы думаете купить свою собственную профессиональную команду?

— Я думаю об этом. На моей встрече с комиссионером НБА Дэвидом Стерном в сентябре я буду обсуждать этот вопрос.

— Но вы не хотите быть хозяином команды и одновременно ее игроком, не так ли?

— Дэвид Стерн сказал мне о том, что согласно правилам нашей лиги не могу. Но, кто знает, может, я буду первым в истории НБА человеком-легендой, одновременно являющимся и игроком, и хозяином команды, я на это рассчитываю.

— Как вы считаете: после возвращения в большой баскетбол вы стали играть лучше, хуже или так же, как это делали раньше?

— Думаю, что я выступил неплохо, то есть так, как ожидал. Я думаю даже, что перерыв от выступлений на таком высочайшем уровне, как профессиональный баскетбол, помог мне сохранить еще лучшую спортивную форму. Я думаю, что выглядел даже сильнее, чем раньше.

— Могли бы вы объяснить нам сейчас, как вы себя чувствуете? Конечно, с точки зрения того, что в вашем организме находится вирус самой опасной болезни нашего века СПИДа?

— Должен вам сказать, что защита моего организма, которая определяется известной у нас формулой «Т-селл», показывает прекрасные результаты. Эта защита в моем организме работает значительно лучше, чем прежде, во всяком случае, после того момента, когда анализы определили вирусы в моем организме. Вы знаете, вероятно, что опасность вируса заключается в том, что если он начнет действовать негативно, то мой иммунный аппарат не сможет сопротивляться реакциям извне и тогда наступит серьезнейшая стадия болезни. Но сегодня, я повторяю, я чувствую себя прекрасно.

— Вы получили много писем с вопросами о болезни и что вы отвечали на эти вопросы?

— Например, Джон Стоктон спрашивал меня, когда мы вместе были в тренировочном лагере в Калифорнии, где сборная США готовилась к Олимпийским играм; о том, как я сражаюсь против недуга. Я подробно ответил ему на этот вопрос. Много говорил об этом и с Майклом Джорданом, и с Клайдом Дрекслером. Я вообще хотел рассказать ребятам обо всей этой страшной истории для их образования. С Карлом Мэлоуном я провел несколько вечеров, обсуждая эту тему, и с удовольствием представил ему различные примеры, с которыми хорошо знаком.

— Когда вы говорите на эту тему, не чувствуете себя каким-то подавленным, доставляет ли она вам, может быть, это звучит несколько странным, удовольствие?

— Вы знаете, я просто обязан это делать. Горе произошло со мной. Я должен поделиться тем, через что уже прошел. Я вообще, возвращаясь к Олимпийским играм в Барселоне, по-новому узнал звезд НБА. Например, с Дэвидом Робинсоном я часто говорил о религии, и он мне, в свою очередь, рассказал о тех вещах, которых я не знал. Все это он почерпнул

играть в свой любимый
кетбол. И я могу их
Если бы я не приехал
сезону, то они не смо
увидеть те пасы, кот
раздавал своим партне
комбинации, которые
лись нам «закручива
время матчей. Майкл Д
и все остальные игроки
сборной играли целый
а я был своеобразной
больной Золушкой,
представился миг сча
а-Золушка—это непо
И вы знаете, что было
любопытным для мен
дый хотел увидеть мо
ку. Я сотни раз слы
случаи, во время ма

стадионе одну и ту
зу: «Мэджик, Мэд
пожалуйста,
Улыбнитесь в эту к
вы знаете, я всегда
улыбаться, как п
дях, так и в телев
камеры.

— Такое отноше
улучшило ваше нас

— Безусловно. Я
был необычайно сч
этой Олимпиады.
во время открытия
ских игр, я поражал
ко гражданской э
здника, но удивите
пониманием на мно
под

ПО СТОПАМ ОСТАПА БЕНДЕРА

Аферист на бортике бассейна

Венгерская полиция совместно с Интерполом начала широкомасштабную операцию под кодовым названием «Охота» на тренера национальной команды по плаванию Дьердя Земпленьи. Он подозревается в присвоении [illegible] миллионов долларов.

Как известно, Земпленьи работал с олимпийской сборной своей страны, которая в Барселоне завоевала [illegible] золотых медалей. По [illegible] венгерских газет, он должен скрываться в Южной Африке.

Бывший тренер являлся владельцем небольшого туристического агентства и бильярдных клубов в Будапеште. Он получал деньги от [illegible] и некоторых [illegible] лиц на имя Венгерской федерации плавания. За счет этого ему удалось, по сведениям полиции, заказать несколько автомобилей марки БМВ.

[illegible] мер, [illegible] проживал в пятизвездочном отеле «Хилтон», а тренировочные сборы проводил в Австралии и на острове Маврикий.

В Барселоне он вновь «блеснул неслы[illegible]стью»: [illegible] а в гостинице с четырьмя звездочками.

Но ведь пять-то золотых завоевали, вот за это, похоже, и приходится платить.

ИЗ ПОТОКА СООБЩЕНИЙ

ДАЖЕ НЕ ЧИХАЙТЕ

[illegible] лыжников в Новой Зеландии попали в снежную [illegible] ванную необычным нашествием... молний. В Национальном парке Тонгариро им было рекомендовано не выходить из хижин, поскольку любое движение в этом районе может повлечь за собой снежные лавины.

[illegible] напомним, что в Южном полушарии сейчас заканчивается зима и близится весна.

РАЗ «РЕНО», ДВА «РЕНО»

Обладателями автомобилей марки «Рено» стали лучшие болгарские атлеты Барселоны-92 на вечере, устроенном в их [illegible] в честь завоеванных высших отличий Олимпиады, позаботилась болгарская фирма «Промобил».

Учрежденные фирмой награды — автомобили трех моделей [illegible] соответствующие трем призовым местам. Главным вечера, конечно, стал «двойной чемпион» Олимпийских игр Николай Бухалов. В Барселоне он выиграл две золотые медали [illegible] два «Рено». Конечно, резюмирует свои впечатления корреспондент газеты «Демократия», хотелось бы, чтобы медалей было побольше, но неплохо и то, что автомобилей [illegible] призерам хватило.

БАЙКА ПРО «ШПИЦБАЙК»

Двое членов норвежской лыжной сборной — Нина Ше[illegible] и Анне Ярен — собираются в конце [illegible] месяца совершить беспрецедентный переход на во[illegible] по диким уголкам архипелага Шпицберген — [illegible] Гольфстримом группы островов [illegible] девушками в путь отправятся 8 мужчин.

Им будет благоприятствовать полярный [illegible] не минуту не покинет небосвод. Участники полумарафонской экспедиции «Шпицбайк-92» рассчитывают за два дня добраться по каменистым горам до русского [illegible] ного поселка Баренцбург. Для экспедиции используются новейшие, чрезвычайно легкие и в то же время небывало прочные [illegible] а в лабораториях

...ЕДОКУШЕНИИ ...САЦИИ ГОДА

...ЖЕДЖИК» ...ОНСОН: ...ВСЕ ...ЩЕ ...ЬНЫЙ

...е, что в «Команде мечты» ...величайший баскетболист «Мэджик» Джонсон. Он вер... золотой олимпийской ме...но, к нему обратились спор... США с просьбой отве...щие всех вопросы. Поль...ее известный журналист ...в журнале «Спортс иллю...вал это интервью, предла...лям «Советского спорта».

...личные ...ми хорошо

...мерите на ...куете себя ...ными, до...ам, может ...несколько ...тание?

...я просто ...ли при... ...должен ...ваю, вы...

стадионе одну и ту же фразу: «Мэджик, Мэджик! Ну, пожалуйста, улыбнитесь. Улыбнитесь в эту камеру». И вы знаете, я всегда старался улыбаться, как просто людям, так и в телевизионные камеры.

— Такое отношение к вам улучшило ваше настроение?

— Безусловно. Я вообще был необычайно счастлив на этой Олимпиаде. Маршируя во время открытия Олимпийских игр, я поражался не только [illegible] этого [illegible] я, но удивительным ст[illegible] ...ы за мне со стороны ...ажер. Почти ...ли по мне, прос... ...ф ...ов ...ук. И ...

— Возвращаясь к нашей теме о тех комментариях, которые вы сделали в Монте-Карло, о возможности возвращения в большой баскетбол, вы сказали о том, что думаете о выступлении за другой клуб, а не за команду «Лос-Анджелес Лейкерс», за которую играли очень много лет, это верно?

— Если руководство моего клуба думает о том, чтобы создать новую команду, которая принесет будущие победы, то я бы в такой команде играть не хотел. Но если «Лейкерс» будет, как и обычно, бороться за чемпионский титул, то я всегда с радостью выступлю за этот клуб.

— Я вас правильно понимаю: вам хотелось бы играть

...ревновать к тем, кто ...

...Разумеется, я был ...

...

— Такое отношение к вам улучшило ваше настроение?

— Безусловно. Я вообще был необычайно счастлив на этой Олимпиаде. Маршируя во время открытия Олимпийского стадиона, я поражался не только грандиозности этого праздника, но удивительным отношением ко мне со стороны всех спортсменов. Почти каждый подходил ко мне, просил подписать автограф и с гордостью жал мне руку. Я никогда не забуду этих мгновений. Внимание ко мне вдохновило меня к тому, чтобы продолжать свою нелегкую борьбу за право жить и играть в баскетбол.

— Вы всегда были лидером, с самого начала своей спортивной карьеры. И не было для вас сюрпризом то, что в «Команде мечты» появилось сразу одиннадцать лидеров-звезд?

— Я чувствовал себя превосходно в той роли, которая мне была предоставлена, роли суперзвезды. Естественно, что Ларри Бёрд должен был быть лидером, но он сам как бы ушел в сторону. Вообще создалась такая ситуация, при которой каждый из моих друзей готов был предоставить мне право быть самым главным в нашей «главной команде звезд».

— «Мэджик», как вы думаете, удастся ли создать «Команду мечты» на Олимпийских играх 1996 или 2000 года?

— Нет. Мы уже завоевали этот мир. Вряд ли может что-то случиться новое. Взволнованы были болельщики, взволнованы были наши соперники. И я не думаю, что вновь смогут собраться вместе 12 парней, 12 звезд профессиональной лиги для того, чтобы поставить перед собой высокую цель и не только выиграть золотые олимпийские медали, но и показать всему миру, каков профессиональный баскетбол.

— Сначала, во время подготовки к олимпийскому турниру не вызывала ли у вас какого-либо беспокойства игра команды в Барселоне?

— Разумеется, я был ...

...которые вы сделали в Монте-Карло, о возможности возвращения в большой баскетбол, вы сказали о том, что думаете о выступлении за другой клуб, а не за команду «Лос-Анджелес Лейкерс», за которую играли очень много лет, это верно?

— Если руководство клуба думает о том, ... создать новую команду, которая принесет будущие победы, то я бы в такой команде играть не хотел. Но если «Лейкерс» будет, как и обычно, бороться за чемпионский титул, то я всегда с радостью выступлю за этот клуб.

— Я вас правильно понимаю: вам хотелось бы играть за тот клуб, который решает не вопросы будущего, а старается быть чемпионом уже сегодня?

— Да, вы меня поняли правильно. Я еще не разговаривал с генеральным менеджером клуба Джерри Уистом детально. Но говорил с хозяином клуба доктором Джерри Бассом на эту тему. И знаю, что доктор Басс не видит его команду без моего участия.

— И все-таки я хотел бы точно знать: сможете ли вы играть в НБА снова? Вы говорили о том, что, вероятно, выступите в 65 или в 68 матчах. Это что, одна из просьб докторов, которая была вам высказана?

— Нет. С докторами детально на эту тему я еще не беседовал. Откровенно говоря, мне бы хотелось участвовать во всех играх чемпионата. Но без докторов, повторяю, я никакого решения принимать не могу. Один из моих врачей приехал с летней конференции, устроенной в Европе, связанной с проблемами лечения СПИДа. Он привез довольно много информации. Мы с ним обсудим все эти вопросы, и только тогда я приму окончательное решение.

Америка с тревогой и волнением ожидает решения «Мэджика» Джонсона. Если он действительно вернется в профессиональный баскетбол, это, вне всякого сомнения, станет, бесспорно, сенсацией года.

Серж ХАНЛИ.

(Корреспондентский пункт «Советского спорта» в Калифорнии).

ЛОС-АНДЖЕЛЕС.

...метров. 25-летний спортсмен из города Пиндлиз получил два «Рено». Конечно, реализует свои впечатления «корреспондент газеты «Демократия», хотелось бы, чтобы медалей было побольше, но неплохо и то, что «итоговый» всем призерам хватило.

БАЙКА ПРО «ШПИЦВАЙК»

Двое членов норвежской лыжной сборной — Нина Шаймо и ... в конце этого месяца совершить беспрецедентный переход на велосипедах по диким уголкам архипелага Шпицберген — омываемой Гольфстримом группы островов далеко за Северным Полярным кругом. Вместе с девушками в путь отправится и мужчина.

Им будет благоприятствовать полярный день, а солнце ни на минуту не покинет небосвод. Участники получившей широкую известность экспедиции «Шпицбайк-92» рассчитывают два дня добраться по каменистым горам до русского угольного поселка Баренцбург. Для экспедиции используются новейшие, чрезвычайно легкие и в то же время небывало прочные велосипеды, сделанные из особых сплавов в лабораториях норвежской компании «Ношк гидро», пишет газета «Афтенпостен».

«ЯМА» ДЛЯ ЯНГА

Даже если бы олимпийский чемпион из США Кевин Янг побил бы свой мировой рекорд в беге на 400 м с барьерами, установленный на Играх в Барселоне, новое достижение в Барселоне не было бы засчитано: по непонятной причине организаторы ... не поставили ... барьеров. По ходу забега было видно, что отсутствие второго ряда барьеров явно помогло Янгу, ... избежать их ...

Директор ... ИААФ Руди Тиль сказал по этому поводу: «Я видел, как Янг сделал удивительный жест рукой, но обнаружив барьера на месте, я ... не до смеха: а что было бы, установи Янг мировой рекорд! Мы сделаем из этой промашки серьезные выводы...»

[ЗАГОЛОВОК УТЕРЯН]

Только ... не профессиональный журналист, решил рассказать о своих приключениях на ... профессию», английский газетчик из «Дейли ... Мэлли Уилкса. Прикинувшись нищим (клошаром, бомжем и т. д.), он в таком обличье проник на корт во время тренировок теннисных звезд, участвовавших в Уимблдонском турнире. И вот какой была их реакция на такого рода явление.

— Пошел вон! — ... ка Штеффи Граф, ... соревнований. Подобным же образом реагировали на «бомжа» Уиллиза бывшие чехословацкие, а ныне американско-подданные Мартина Навратилова и Иван Лендл. А вот немец Борис Беккер оказался гораздо сердобольнее: он подал «нищему» журналисту 50 центов со словами: «Пойди выпей чарку за мое здоровье!»

И ОПРАВДАЛИСЬ

Во французском олимпийском ... валась сразу футболисты клуба ... хоккею с шайбой. ... хоккеистов входит ...

Лидеры «Нанта» Хорхе Бурручага, Кристоф Вилль и их ... дали встретили достойный отпор на футбольном поле ... голов. ...

Лишь во ... «Нант» победил ...

НА ПЕРЕПРАВЕ «КОНЮШНО» НЕ МЕНЯЮТ!

СЕННА В МЕЧТАХ И НАЯВУ

Вероятнее всего, Айртон Сенна, экс-чемпион мира из Бразилии в автогонках «Формулы-1», откажется выступать за знаменитую итальянскую команду «Феррари». Но в то же время он сказал, что был бы не против выйти на трассы «Формулы» в форме «Феррари» до расставания с автоспортом. «Феррари» всегда была для меня мечтой,— говорит Сенна, заканчивающий нынешний год в рядах «конюшни» «Макларен-Хонда».— И до ухода из спорта мне хотелось бы успеть выступить за нее. Мне кажется, итальянцы сейчас на верном пути. Но для того, чтобы достичь вершин, им придется проделать гигантскую работу.

Мне хотелось бы не только получить новую машину,— продолжал бразилец, опробуя трассу в Монце (Италия),— но и участвовать в ее разработке и совершенствовании».

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕ...

Вышлю системы «С...

Куплю орд. Ленина. Тел. (095) 512-52-07.

«СПОРТЛОТО»: ИТОГИ ... ТИРАЖА (23 АВГУСТА)

...б из 49 ...

Угадано: в ... выигрышный фонд в размере 503.697 руб. переходит в первую группу 35-го тиража. 5 номеров — 29 — по 5.211 руб., 4 номера — 1.547 — по 224 руб.

... 2 ... — 1 ... по 1 ... руб.

Выплата выигрышей — с 12 сентября по 12 октября 1992 года.

(ИТАР — ТАСС).

Главный редактор В. Г. КУДРЯВЦЕВ.

...нтактов по рекламе, коммерческим и журналистским предложениям: ...

...; в Женеве — Наталья Калугина — 41-22-738-70-04; в Кёльне — Артур Вернер — 49-22-34-70-761.

...Москва, тел. 310 657-04-27;

Газета передана по фототелеграфу. Отпечатана в ... издательстве г. Самара, пр. К. Маркса, 201. Время подписания номера в печать по графику в 22.45. Номер подписан в 22.45.

ВСЕ ЧЕТЫРЕ КОЛЕСА!

Знаменитый американский велогонщик Грег Лемонд, 3-кратный победитель «Тур де Франс», которого многие журналисты пытаются сегодня «уйти на отдых» (сам спортсмен не намерен пока расставаться со спортом), говорит в интервью газете «Даллас морнинг ньюз»:

— Чего же вы хотите от меня! Я ведь родился на велосипеде. Правда, четырехколесном...

СЕКС-СИМВОЛ ПУСТИЛ «ГОЛУБУЮ КРОВЬ»

Аристократы и знаменитости любят играть не только в гольф и теннис. Недавно звезды спортивно-аристократических слоев в Монте-Карло провели матч по бейсболу.

Представителей «голубой крови» — команду «Принцы-пираты» вел в бой принц монегасков Альберт, выступавший уже на зимней Олимпиаде бобслеистом в Альбервиле. Правда, не его основная заслуга в победе над командой «Ребеллс». Особенно силен был в бейсболе восходящий секс-символ Голливуда — актер Шарон Стоун, известный на Западе по кинотриллеру «Основной инстинкт»...

«КОРОЛЕВСКИЕ» БУДНИ

КОПЕНГАГЕН. Практически всех сильнейших легкоатлетов мира собрали международные соревнования. Олимпийский чемпион и мировой рекордсмен Кевин Янг из США первенствовал на дистанции 400 м с барьерами с результатом 48,57, что почти на две секунды хуже его рекордного времени, показанного в Барселоне (46,78). Вторым здесь был серебряный призер минувших Игр Уинтроп Грэхэм с Ямайки (49,45), третьим — чемпион мира Сэмьюэл Матете из Замбии (49,49).

В том же порядке, что и в Барселоне, финишировали бегуны на дистанции 400 м: первым на финише был американец Куинси Уоттс (44,85), вторым — победитель Олимпиады в Лос-Анджелесе Стив Льюис, уступивший своему соотечественнику пять десятых секунды. На третьем месте Самсон Китур из Кении — 45,12.

На стометровке бронзовый призер испанской Олимпиады Деннис Митчелл (США) финишировал с высоким результатом 9,92, однако при попутном ветре свыше 4 м/сек. Знаменитый Карл Льюис показал второе время — 9,95. После забега Льюис заявил, что невнимательность судей стоила ему победы, поскольку, по его словам, Митчелл совершил фальстарт. 12 тысяч зрителей, собравшихся посмотреть на звезд «королевы спорта», также заметили, что Митчелл начал движение раньше времени, и «наградили» победителя свистом и улюлюканьем. Алматинец Виталий Савин занял на этой дистанции пятое место — 10,14.

Серебряный медалист Олимпиады-92 Фрэнк Фредерикс из Намибии первенствовал на дистанции 200 м с результатом 20,21. На последующих местах американцы Майк Марш и Майкл Бейтс, показавшие соответственно 20,28 и 20,45.

Неудачник Игр в Барселоне двукратный чемпион мира Вернер Гюнтер из Швейцарии выиграл соревнования метателей ядра. В своей лучшей попытке он метнул снаряд на 21 м 34 см. Второе и третье места у американцев Джима Доуринга и Рона Бэкиса (соответственно 20 м 71 см и 20 м 07 см). У киевлянина Александра Клименко — пятый результат (19 м 95 см).

Алжирец Нурредин Морсели выиграл забег на одну милю — 3.51,96. Вслед за ним финишировали Уилфред Кирочи из Кении (3.52,56) и Джим Спайви из США (3.52,69).

На дистанции 5000 м первенствовал кениец Пол Биток — 13.19,26. Олимпийский чемпион Халид Сках (Марокко) — второй (13.19,51), Уильям Мутуолл (Кения) — третий (13.22,51).

Соревнования прыгунов в высоту выиграл Чарльз Остин (США) — 2 м 30 см. На втором месте швед Патрик Шоберг — 2 м 25 см. Такой же результат у поделивших третье и четвертое места Холлиса Конвея (США) и Троя Кемпа с Багамских Островов.

Москвичка Ирина Привалова быстрее всех пробежала 200 м — 21,93, опередив олимпийскую чемпионку Гвен Торренс (США) — 22,02 и Галину Мальчугину из Брянска — 22,41.

Алина Иванова из Чебоксар показала лучший результат в ходьбе на 5 км — 21.03,32. Второе и третье время у Мадделин Свенссон (Швеция) и Эми Джадкингс (Новая Зеландия) — соответственно 21.09,76 и 21,10,34.

Олимпийская чемпионка в беге на 3000 м Елена Романова из Санкт-Петербурга на этот раз была второй (8.46,56) вслед за ирландкой Соней О'Салливан (8.45,48). Татьяна Доровских из Запорожья закончила дистанцию лишь шестой (8.51,85).

Американка Сандра Фармер-Патрик лучше всех преодолела 400 м с барьерами — 53,79. Второй финишировала минчанка Татьяна Ледовская — 54,26, третьей — Маргарита Пономарева из Санкт-Петербурга — 54,64. Еще одна представительница СНГ Вера Ордина (Санкт-Петербург) — на четвертом (потом (55,05).

тория определ... у нас формулой «1 секунда», ... кажется прекрасные результаты. Эта зарядка в моем организме работает лучше, чем прежде, во всяком случае, после того момента, когда анализы определили вирусы в моем организме. Вы знаете, вероятно, что опасность вируса заключается в том, что он начинает действовать негативно, то мой иммунный аппарат не сможет сопротивляться реакциям извне и тогда наступит серьезнейшая стадия болезни. Но сегодня, я повторяю, защитные средства работают превосходно.

— «Мэджик», это правда, что десятки тысяч людей стараются заботиться о вашем здоровье?!

— О, все время, все время. Я не могу даже поверить тем вещам, которые со мной происходят. Абсолютно незнакомые мне люди высылают мне тома писем, в которых они дают конкретнейшие рекомендации. Все эти письма они отправляют в мой офис. Я искренне благодарен людям за их советы, но выполнить многие из них не могу, так как нахожусь под постоянным наблюдением моих докторов, которые ценят мою [illegible] заботу, их знаниям и таланту.

— Во время «матча звезд НБА», который состоялся в феврале этого года, вы говорили корреспондентам о том, что знаете о многих людях, зараженных вирусом СПИДа, но продолжаете активно бороться с болезнью. Вы встречали кого-нибудь из этих людей?

— Да, встречал. Они живут с этой болезнью 10, 12, 14 лет, они приходят ко мне довольно часто и рассказывают о том, как протекает их болезнь.

— Одной из ваших целей является следующее: стараться забыть, что в вашем организме находится вирус. Как вы думаете, это вам удается сделать?

— Я думаю, что да. Во всяком случае, я перестал об этом думать в последние месяцы.

— Кто-нибудь из «Команды мечты» разговаривал с вами?

обязан это делать. Горе [illegible] изошло со мной. Я должен поделиться тем, через что уже прошел. Я вообще, возвращаясь к Олимпийским играм в Барселоне, особенному рад [illegible] узнал звезд НБА. Например, с Дэвидом Робинсоном я часто говорил о религии, и он мне, в свою очередь, рассказал о тех вещах, которых я не знал. Все это он почерпнул в Библии. С огромной радостью я обнаружил в Патрике Юинге колоссальное чувство юмора. Его шутки доставляли всей команде радостные мгновения. Словом, наш олимпийский дух, моя драма — все это объединило меня с друзьями.

— Перед тем как приехать в Барселону, точнее, перед тем, как в вашем организме был обнаружен вирус, я думаю, наиболее популярным игроком в мире был Майкл Джордан. А затем по шкале популярности стрелка перешла на ваше имя. Я помню, как во время вашего пребывания в Монте-Карло, перед олимпийскими стартами, к вам подходили сотни тысяч людей с желанием взглянуть на вас и получить автограф. Как бы вы объяснили, почему такой феномен популярности произошел после того, как мир узнал о том, что в вашем организме находится вирус СПИДа?

(Прервав ответить на этот вопрос, «Мэджик» Джонсон задумался и долгое время молча рассуждал сам с собой).

Я согласен с тем, что Майкл Джордан был более популярным и известным в спортивном мире. А потом [illegible] невероятные события. Я думаю, что у европейских любителей спорта это было связано с тем, что о моем [illegible] писали сотни европейских газет. Наверное, люди хотели просто взглянуть на меня. И они были рады за спортсмена, которому удается бороться не только за свою жизнь, но и за право быть самим собой, то есть продолжать

КОГДА «САПОЖНИК БЕЗ САПОГ»

ОЧНУЛСЯ — ГИПС

Норвежец Бьерн Дэли, завоевавший три золотые и серебряную медали Белой Олимпиады в Альбервиле на трассах лыжных гонок, сломал правую руку. Это печальное происшествие случилось с ним на охоте.

25-летний олимпийский чемпион рассказал журналистам, что сломал руку, поскользнувшись на свежем снегу и неудачно упав на каменистом горном склоне (охотился Дэли в горах [illegible] юге Норвегии).

«Будь я на лыжах, никогда бы не упал так «нескладно»,— заявил спортсмен, добавив, что этот несчастный случай не повлияет на его тренировочные планы. Дэли уверен, что сломанная рука, в обычных условиях требующая по крайней мере шести недель покоя, в его случае с помощью альтернативной тренировки срастается за считанные дни. «Я вернусь на лыжню и добьюсь на ней новых успехов»,— пообещал Бьерн Дэли.

(Корр. ИТАР — ТАСС).

НА ПЕРЕПРАВЕ

СЕННА В МЕЧТА... И НАЯВ...

Вероятнее всего, Сенна, экс-чемпион м... Браалин в автогонках... мула-1», откажется вы... за знаменитую итальян... команду «Феррари». В... же время он сказал, ч... бы не против выйти и... сы «Формулы» в форм... рари» до расставания ... спортом. «Феррари»

Информация для деловых контактов по рекламе, ко...

Свободная отпускная цена С-122

корреспондентский пункт в Лос-Анджелесе — Серж Ханли, тел. 310 657-04-27; в ...

Использование репортажей, фотографий и рисунков ... без разрешения редакции ... ответственностью.

При перепечатке ссылка на «Советский спорт» обязательна.

Наш адрес: 101913. Москва, ул. Архипова 8.
Телекс: ... — 411271. Телефакс — 70-...
Тел. ... 924-05-00 (издательство). Наш индекс — 50123.

Давно читаю книги молодогвардейской «Стрелы». Хотелось бы увидеть на страницах «КО» «биографию» этой серии.

И. СЕМЕНОВ.

г. Тамбов.

Психологический детектив, военные приключения, историческая хроника, милицейская повесть — такова далеко не полная жанровая палитра произведений приключенческой литературы, представляемых издательством ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия» в серии «Стрела», которая выпускается с 1969 года.

БИОГРАФИЯ СЕРИИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК ВЛКСМ «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»

„СТРЕЛА“

1969

Беляев А. Чайки садятся на воду: Сб.

Голубев Г. Следствие сквозь века: Повесть.

Ким Р. Тайна ультиматума: Повести и рассказы.

Прудников М. Особое задание: Роман.

Самбук Р. Ювелир с улицы Капуцинов: Приключ. роман.

Словин Л. Задержать на рассвете: Повести.

Тамаев Л. Запасной вариант.

1970

Адамов А. Круги по воде: Повесть.

Айдинов Г. Неотвратимость. Девять рассказов об одном герое.

Вайнер А., Вайнер Г. Часы для мистера Келли: Повести.

Корнешов Л. Удар мечом: Роман.

Приключения: Сб. приключ. повестей и рассказов.

1971

Иванов-Леонов В. Копья народа: Рассказы и повести.

Имеринишвили А. Призраки отеля «Голливуд»: Приключ. роман.

Уайли В. Следы ведут в прошлое / Пер. с латыш.

Коршунов Е. Операция «Хамелеон»: Повесть.

Приключения: Сб. приключ. повестей и рассказов.

Тамаев В. Тревожный месяц *апрель:* Повесть.

Шишков П. Через лабиринт:

1972

Приключения, 1975: Повести. Рассказы.

Словин Л. Астраханский вокзал: Повесть и рассказы.

Стрельцов С. Белые призраки: Сб. рассказов.

1976

Высоцкий С. Пропавшие среди живых: Повести.

Игнатов П. Голубые солдаты.

Кларов Ю. Черный треугольник: Роман.

Константинов Л. (Корнешов) Схватка с ненавистью: Приключ. повесть. — 2-е изд.

Коротеев Н. Циклон над Сарыджаз: Приключ. повести.

Приключения, 1976: Повести, рассказы.

Семенов А. Землепроходцы: Роман.

Эсенов Р. Предрассветные призраки пустыни: Роман.

1977

Алимжанов А. Гонец: Роман.— 2-е изд.

Ардаматский В. Последний год: Роман-хроника.

Жариков А. Кладоискатели: Три повести.

Иванов Е. Негромкий выстрел: *Роман-хроника.*

Караханов В. Продолжение поиска: Сб.

Котельников Б. Балтийская легенда: Докум. повесть. — 2-е изд.

Кугай П. У «Волчьего логова»: Докум. повесть / Авториз. пер. с укр.

Платов Л. (Л. Д. Ломакин). Секретный фарватер: Роман.

Приключения-77: Сб.

1978

Безуглов А. Хищники: Роман.

Васильева Л. ...и 24 жемчужины: Повесть.

Гомолко Н. Лесная крепость: Повесть / Пер. с бел.

Гуро И. Невидимый всадник: Роман. — Перераб. изд.

Коваленко И. Жара в Аномо.— 2-е изд., доп. и перераб.

Корнешов Л. Зона риска: Повесть.

Коршунов Е. Наемники: Роман.

Миклухо-Маклай Н. Человек с Луны: Дневники, статьи, письма Н. Н. Миклухо-Маклая.

Перов Ю. Косвенные улики: Повести.

1983

Виткович В. Круги жизни: Повесть, роман.

Высоцкий С. Среда обитания: Повесть, роман.

Горюнов Д. Возвращение в Африку.

Миклухо-Маклай Н. Человек с Луны: Дневники, статьи, письма Н. Н. Миклухо-Маклая. — 2-е изд.

Млечин Л. Проект «Вальхалла»: Повесть.

Поляков А. Без права выбора: Докум. повесть.

Сахарнов С. Бухта командора: Повести.

У незримой границы: Сб.

Эсенов Р. Тени «желтого доминиона»: Роман. Кн. 2.

1984

Горбовский А., Семенов Ю. Без единого выстрела: Из истории российской военной разведки. — 2-е изд.

1986

Берестов Е., Мельников В. Караван специального назначения: Повесть.

Веденеев В., Комов А. Премьера без репетиций: Повесть.

Волчьи ягоды: Сб

Голубев А. Мир без милосердия: Романы.

Иванов Ю. Рейс туда и обратно: Повесть.

Исарова Л. На пороге судьбы: Роман.

Левин М. Тайна Орлиной сопки: Повести.

Обручев В. За тайнами Плутона:

Оганесов Н. Играем в «Спринт»: Повести.

Приключения, 1986: Сб.

Семенов Ю. Псевдоним.

Тухтабаев Х. Золотой выкуп: Роман / Пер. с узб.

Финько О. Живой смерти не ищет: Роман.

Черкашин Н. Знак Вишну: Повести.

1987

Безуглов А. Преступники: Роман.

Бутин Э. Золотой огонь Югры: Повесть

В пограничной полосе: Повести, рассказы.

Игнатьев О. Операция «Отонью»: История одной акции ЦРУ.

Корнешов Л. Последний полет «Ангела»: Повесть.

Романов В. Врывалась буря: Повесть.

Сизов Н. Код «Шеврон»: Повести, рассказы.

Срочно, секретно...: Сб.

Чебалин Е. Час двуликого: Ро-

◆ *Поздравляем!*

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР
доктору искусствоведения,
главному редактору издательства
„Изобразительное искусство“
ЛЕБЕДИНСКОМУ
Михаилу Сергеевичу
за заслуги в области советского искусства присвоено почетное звание
„ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ ИСКУССТВ РСФСР“

◆ *Книжная новинка*

ТОЛЬКО О НЕФОРМАЛАХ

Новая книга — одна из первых попыток научного анализа и публицистического освещения самодеятельных движений общественно - политической направленности. Немало поучительного сообщает Александр Шубин в очерке «Политика и педагогика: от «Общины» — к Конфедерации анархо-синдикалистов».

Во время споров о правомерности создания в нашем обществе многопартийной системы часто ссылаются на образование так называемой оппозиционной партии «Демократический союз» — о характере таких споров дает представление дискуссия между сторонниками и критиками этого союза.

Книга «Неформалы: социальные инициативы» завершается текстом проекта Конституции Союза Советских Республик Европы и Азии, над которым работал последние месяцы своей жизни академик Андрей Дмитриевич Сахаров.

Издательство «Московский рабочий», редакция «Лицей на Чистых прудах». Тираж 20 000 экз. Цена 60 коп.

◆ *Реплика*

ВАМ, ЗАВЕДУЮЩИЕ!

Жизнь продолжается... облегченно вздохнули мы, увидев вышедшую в издательстве «Молодая гвардия» книгу «Кремнистый путь» критика П. Горелова, который не так давно сам пришел в издательство заведовать редакцией по работе с молодыми

Вайнер А., Вайнер Г. **Часы для мистера Келли:** Повести.

Корнешов Л. **Удар мечом:** Роман.

Приключения: Сб. приключ. повестей и рассказов.

1971

Иванов-Леонов В. **Копья народа:** Рассказы и повести.

Имерманис А. **Призраки отеля «Голливуд»:** Приключ. роман.

Кайяк В. **Следы ведут в прошлое** / Пер. с латыш.

Коршунов Е. ***Операция «Хамелеон»:*** *Повесть.*

Приключения: Сб. приключ. повестей и рассказов.

Смирнов В. **Тревожный месяц — вересень:** Повесть.

Шестаков П. **Через лабиринт:** Повести.

1972

Азаров А., Кудрявцев В. **Дом без ключа:** Повесть-хроника.

Вайнер А., Вайнер Г. **Визит к Минотавру:** Роман.

Понизовский В. **Ночь не наступит:** Роман.

Тарасенков Д. **Человек в проходном дворе:** Повесть.

1973

Ардаматский В. **Две дороги:** Роман в 2-х кн.

Иванов Ю. **Сестра морского льва:** Повесть.

Константинов Л. **Схватка с ненавистью:** Приключ. повесть.

Приключения, 1972 — 1973: Сб. приключ. повестей и рассказов.

Семенов Ю. **Огарева, 6:** Повести.

Томан Н. **Если даже придется погибнуть...:** Повести.

1974

Ардаматский В. **Две дороги:** Роман в 2-х кн. — 2-е изд.

Вайнер А., Вайнер Г. **Гонки по вертикали:** Роман.

Голубев Г. **След Золотого Оленя:** Повесть.

Горчаков О. **Он же капрал Вудсток:** Приключ. повесть.

Иванов Ю. **Сестра морского льва:** Повесть. — 2-е изд.

Коршунов Е. **И придет большой дождь...** (Операция «Золотой лев»): **Повесть.**

Приключения, 1974: Повести. Рассказы.

Шмелев О., Востоков В. **Ошибка резидента:** Роман. — 2-е изд.

1975

Адамов А. **Злым ветром:** Романы.

Голубев Г. **След Золотого Оленя:** Приключ. повесть.

Дерюгин И. **Партизанский фронт — призраки пустыни:** Роман.

1977

Алимжанов А. **Гонец:** Роман.— 2-е изд.

Ардаматский В. **Последний год:** Роман-хроника.

Жаренов А. **Кладоискатели:** Три повести.

Иванов Е. **Негромкий выстрел:** *Роман-хроника.*

Караханов В. **Продолжение поиска:** Сб.

Котельников Б. **Балтийская легенда:** Докум. повесть. — 2-е изд.

Кугай П. **У «Волчьего логова»:** Докум. повесть / Авториз. пер. с укр.

Платов Л. (Л. Д. Ломакин). **Секретный фарватер:** Роман.

Приключения-77: Сб.

1978

Демиденко М. **За Великой стеной:** Повести

Иванов Е. **Негромкий выстрел:** Роман-хроника. — 2-е изд.

Коваленко И. **Улеб Твердая Рука:** Ист. прикл. роман.

Кулешов А. **Ночная погоня:** Повести.

Перед лицом закона: Сб.

Приключения, 1978: Повести, рассказы, очерки.

1979

Абрамов С. **Опознай живого:** Повести

Воробьев Б. **Десять баллов по Бофорту:** Повести и рассказы.

Высоцкий С. **Крутой поворот:** Повести и рассказ.

Киселев В. **Золотой водопад:** Приключ. повесть.

Приключения, 1979: Повести, рассказы, очерки.

Сухачев М. **Небо для смелых:** Повесть о Птухине.

1980

Пронин В. **Ошибка в объекте:** Повесть.

Самбук Р. **Сокровища «третьего рейха»:** Роман / Пер. с укр.

Черненок М. **Ставка на проигрыш:** Повести.

1981

Астахов Е. **Наш старый добрый двор:** Роман.

Голубев А. **Умрем, как жили:** Роман.

Голубев Г. **Морские тайны:** Повести и рассказ.

Дорба И. **Белые тени:** Роман.

Караев Г. **На перекрестках столетий:** Повесть.

Паниев Н. **На грани жизни и смерти:** Повесть-хроника.

Словин Л. **Пять дней и утро следующего...:** Повести.

Чванов В. **Кража:** Повесть.

Шмелев О., Востоков В. **Возвращение резидента:** Повесть.

Эмин О. **Дело возбуждено...:** Три повести / Пер. с туркм.

Высоцкий С. **Среда обитания:** Повесть, роман.

Горюнов Д. **Возвращение в Африку.**

Миклухо-Маклай Н. **Человек с Луны:** Дневники, статьи, письма Н. Н. Миклухо-Маклая. — 2-е изд.

Млечин Л. **Проект «Вальхалла»:** Повесть.

Право выбора: Докум. повесть.

Сахарнов С. **Бухта командора:** Повести.

У незримой границы: Сб.

Эсенов Р. **Тени «желтого доминиона»:** Роман. Кн. 2.

1983

Горбовский А., Семенов Ю. **Без единого выстрела:** Из истории российской военной разведки. — 2-е изд.

Гюмреци А. **Алые маки на серых скалах:** Роман.

Евдокимов Д. **За давностью лет:** Повести.

Клебанов С. **Прозрение:** Повести.

Колберг А. **Вдова в январе:** Романы / Пер. с латыш.

Королев А. **Страж западни:** Повесть.

Кулешов А. **Тупик:** Роман.

Пронин В. **Не приходя в сознание:** Роман, повести.

Ромов А. **При невыясненных обстоятельствах:** Повести.

Словин Л. **Обратный след:** Повести.

Хруцкий Э. **Приступить к ликвидации:** Повести.

Черненок М. **Последствия неустранимы:** Повести.

Шмелев О. **Три черепахи:** Повесть, роман.

1984

Автономов П. **Каштаны на память:** Роман. В 2-х кн. / Пер. с укр.

Безуглов А. **Хищники:** Роман. — 2-е изд.

Василевский Л. **Испанская хроника Григория Гранда:** Повесть-воспоминание. — 2-е изд.

Гусев В. **Шпагу князю Оболенскому:** Приключ. повести.

Дорба И. **Под опущенным забралом:** Роман.

Имерманис А. **Призраки отеля «Голливуд»:** Приключ. роман. — 2-е изд.

Кларов Ю. **Пять экспонатов из музея уголовного розыска:** Повесть.

Коноплин А. **Поединок над Пухотью:** Повесть.

Овецкий В., Ярыкин В. **Где-то есть тишина:** Роман.

Паниев Н. **Рассвет после ночи:** Полит. роман-хроника.

Приключения, 1985: Сб.

Псурцев Н. **Без злого умысла:** Повесть.

Чванов В. **Соучастие:** Повесть.

Финько О. **Живой смерти не ищет:** Роман.

Черкашин Н. **Знак Вишну:** Повести.

1987

Безуглов А. **Преступники:** Роман.

Бутин Э. **Золотой огонь Югры:** Повесть.

В пограничной полосе: *Повести, рассказы*

Игнатьев О. ***Операция «Отонье»:*** *История одной акции ЦРУ.*

Корнешов Л. **Последний полет «Ястреба»:** Повесть.

Романов В. **Врывалась буря:** Повесть.

Сизов Н. **Код «Шевро»:** Повести, рассказы

Срочно, секретно...: Сб.

Чебалин Е. **Час двуликого:** Роман.

Шестаков П. **Остановка:** Повести.

Шпаро Д., Шумилов А. **К полюсу!:** Кн. о людях, чьи имена вписаны в историю покорения Сев. полюса, с их портретами и дневниковыми записями.

Юзефович Л. **Клуб «Эсперо»:** Повести.

1988

Арясов И. **Три часа на выяснение истины:** Повесть.

Горюнов Д. **Возвращение в Африку.**

Корецкий Д. **Принцип карата:** Повести.

Приключения-88: Сб.

Шевцов И. **Грабёж:** Роман.

Шмелев О., Востоков В. **Ошибка резидента:** Роман. — Переизд.

Эсенов Р. **Легион обреченных:** Роман. Кн. 3.

1989

Александров Н. **Мы из розыска...:** Повести.

Винокуров В., Шурделин Б. **Следы в Крутом переулке:** Повести.

Гусев В. **Не просто выжить...:** Повести.

Кулешов А. **Пересечение:** Роман.

Медовой Б. **Тайна:** Повести, рассказ.

Приключения-89: Сб.

Псурцев Н. **Перегон:** Повести.

Словин Л. **Теннисные мячи для профессионалов:** Повести.

1990

Вайнер Г., Словин Л. **На той стороне Луны:** *Повесть.*

Дех А., Кузнецов И. **Пропавшая экспедиция:** Повести.

Степанов А. **Привал странников:** Повести.

Устинов С. **Неустановленное лицо:** Повесть.

ГОТОВЯТСЯ К ВЫПУСКУ:

Приключения-90: Сб.

Пронин В. **Ночь без любви:** Повести.

Издательство «Московский рабочий», редакция «Лицей на Чистых прудах». Тираж 20 000 экз. Цена 60 коп.

◆ *Реплика*

ВАМ, ЗАВЕДУЮЩИЕ!

Жизнь продолжается... облегченно вздохнули мы, увидев вышедшую в издательстве «Молодая гвардия» книгу «Кремнистый путь» критика П. Горелова, который не так давно сам пришел в издательство заведовать редакцией по работе с молодыми авторами. Заметьте: книга вышла не в «Советском писателе», не в «Советской России», не в «Московском рабочем», не в «Современнике»... — а именно в своем издательстве. Мы уже были свидетелями того, как такой же заведующий редакцией по работе с молодыми авторами, но уже в другом издательстве — «Современник» — критик Л. Баранова-Гонченко выпустила свою книгу в своем же издательстве (заметьте, не в «Советском писателе», не в «Советской России»... см. выше). И вот — новое доказательство того, что должность заведователя молодыми талантами способствует расцвету собственного с поощрением в отечественной неконвертируемой валюте.

Мы поздравляем издательства, внедряющие новые прогрессивные методы работы — не только провожать своих бывших сотрудников с работы с договорами в карманах (разрешите не приводить примеров — им несть числа!), но и делать вновь поступившим на службу работникам щедрые подарки в виде издания их собственных книг!

Не претендуем на обобщения. Находятся еще работники издательств (и даже руководящие!), которые в момент своего прихода на работу в издательство, снимают свои книги из ранее составленных планов. Но для этого ведь требуется мужество и, извините, воспитание. А мы — о другом...

Итак, всем, кто хочет издать свои книжки (критикам, как показывает опыт, особливо!): добро пожаловать на работу в издательства! Впрочем, посторонним вход запрещен (что одно и то же!).

Митроша ОВЕЧКИН.

P. S. За отсутствием места вопрос о «перекрестном опылении» опускается.

„...ВОТ И ВОЗНИКАЕТ

◆ *Из архива писателя*

Если правильно то, что у каждой книги своя судьба, то го разда «богаче» она у честных, талантливых ее создателей, ибо само «рождение» книги связано не столько с муками творчества, сколько с долгим хождением по издательствам, начальству, многочисленными увязками, переделками, согласованиями.

Поистине детективная судьба книги Р. А. Штильмарка «Наследник из Калькутты» читается в предисловии к ней с неменьшим интересом, чем само произведение. История другой его книги — «Образы России», вышедшей в издательстве «Молодая гвардия» в 1967 году, безусловно, не столь остросюжетна, но не менее трагична. О ней не прочтешь в предисловии, потому что никто его не пропустил бы в печать. Мы узнали о судьбе этой книги, познакомившись с архивом писателя, в конкретно, с его письмами к сыну. И личная переписка через судьбу книги рассказала нам о трагедии истинных патриотов страны, о том, почему так низка нравственная и профессиональная культура книгоиздателей, давивших и душивших выстраданное, заставлявших приноровляться к конъюнктуре.

Писем много — интереснейших, живых. Мы взяли для публикации лишь малую часть их.

28.VII.1964 г.

КНИГА терпит жестокие мучения. Трудно представить себе конъюнктуру хуже нынешней, особо для данной темы... То и дело следуют инструкции сверху, касающиеся музеев, стало быть, прямо или косвенно — и книги: дескать, само слово церковь или храм — изъять, писать: «старинное здание башнеобразной формы с купольным перекрытием» (я не шучу и не иронизирую), вместо «собор 12 апостолов» таблиц гласит: «музей феодального быта и утвари XVII века». Рецензенты прошлись по книге по-новой и набросились на то, что казалось им бесспорным еще полгода назад... Появился еще «курирующий» книгу член метод. совета изд-ва («Знание»), а за несколько прогрессивную линию директор и главный редактор отстранены от работы. Главред новый — главред!. Я уж совсем махнул рукой на книгу — погибло полтора года трудов и жизни, мол. Но просьба изд-ва Паустовскому возымела действие, через его жену и друзей я с ним связался (хотя он лежал в больнице после третьего инфаркта. Но мне сказали, что он читает и много пишет. В общем, из больницы переехал к Тарусу меня с ним [illegible]. Не [illegible] принял меры [illegible] сволочь или [illegible] так я волновался.

почла первое! — Ф. Ш.). Словом, все сложно.

13.VIII.1964 г.

ДЕЛА заметно ухудшились. В издательстве мне несколько смущенно заявили, что, дескать, очерки о Сталинграде и Севастополе заказаны другой авторше (без упоминания ее фамилии). Я отклонил это предложение, заявив, что пусть тогда указанные очерки идут под ее фамилией, ибо я успел ознакомиться с той немыслимой гадостью, которую Вучетич создает на Мамаевом кургане. Я не одолею похвалить его. Там, к примеру, из развалин (искусственных) вздымается рука, точно такая же, какая показывала в свое время кукиш Чемберлену в дни моей юности... Была резкая статья В. Некрасова против, но ее затоптали. Друзья книги пишут мне, чтобы я погибал, но губить ее не давал — пусть не будет лучше вовсе, чем чтобы вызывала презрение добрых людей. Это легко говорить, а вот взирать на голодные рожи потомков мелкого возраста менее просто. Безусловно, след бы кончать подобную деятельность, но какой ее заменить — не приложу ума. К зверю в сторожа — и то нельзя, видим отсюда (отец жил у зоопарка. — Ф. Ш.), как у зверя бессовестно воруют, а не будешь — тут [illegible] — снова шапе-тишь в трубу...

В общем, оказалось, что дело не в отсутствии двух очерков, а в более глубоком: новый главред (он же врио директора) объявил книгу клерикальной и поставил требования, на какие я не пойду, то есть все хорошее выкинуть, а плохого напихать. Мне обещают на той неделе все изложить, но я и так уж понял: книга погибла. Буду пытаться пристроить ее, но это явно бесполезно, ибо создана железная круговая порука... Ходить в ЦК, чтобы [illegible] моему, могло бы Паустовского [illegible] глубине искусства, и падает на голову, как пуля гангстера, но не из-за угла, а прямо сверху. .

...Сам я в состоянии напряжения и с огромным усилием загоняю себя на стул перед рабочим столом. Отвращение к сочинению заказной писанины (любой! Даже о таких дивных местах, как Дагестан и Дарь-дию». Ее долго читали, и читали с пристрастием. Вывод рецензентов: «умная, талантливая книга». Но... ведь она отвергнута в другом месте, и фамилия автора подозрительна. Я объяснил честно, кем она отвергнута, и когда прозвучала фамилия Родионова, молодогвардейцы засмеялись; если он отверг, это для книги плюс. На днях меня пригласили в «МГ» и выразили согласие заключить договор с выдачей аванса при подписании и командировкой в Севастополь... А для хлеба насущного получил книгу на редактирование, это перевод немецкого научно - фантастического романа Курта Зандера...

11.VI.1967 г.

...ВСЕ-ТАКИ много неисхоженного еще! На Троицу ездили в Троицкое-Кайнарджи, смотрели дивную баженовскую архитектуру снаружи, да еще часовню в старорусском стиле, мавзолей-усыпальницу графа Румянцева-Задунайского (давно ограбленную могилу победителя под Кайнарджи, вернее, «подписателя» Кучук-Кайнарджийского мира), да ландшафты нашей Пехорки, да остатки парка за Кучиным, куда еще не достигли чудеса цивилизации — свалки, мусор и заводишки, но ради коих району и дают продукции, примерно за год столько, сколько в США современное предприятие дает за час. Причем места это предприятие занимает вчетверо меньше, чем Кучинский гигант с красивым названием «керамблоки» или «шлакоблата»; слово «керамблок», по-разом добить наповал. Оно так

консерваторским образованием...

16.VII. 1968 г.

...ИТАК, утром 18 июня в 10 утра имел встречу со старшим научным сотрудником Ириной Ивановой в рублевском музее. Женщина эта — красива, умна и знающа, это она, кстати, позировала Корину для «Княжича» — то-то прекрасное лицо ее показалось мне таким знакомым! Это лицо раненого княжича из коринских «Сполохов» — несостоявшегося, увы, триптиха, где готова лишь потрясающая центральная часть — «Сполохи», сцена выноса из боя на руках раненого княжича. Еще так недавно мне сам Павел Дмитриевич, этап за этапом, показывал, приоткрывал свою работу над этой композицией — и вот теперь я увидел в лицо оригинал, послуживший Корину натурой. Два часа я беседовал с Ириной Александровной наедине о работах копииста Рублева, Дионисия и других мастеров — Гусева, умного и тонкого исследователя тайн древнего, непостижимого нам мастерства русских живописцев. Сейчас все кинулись к ним от тоски, вызванной тупиком соцреализма и любого вообще реализма, ибо он не развивается: искусство либо стоит, либо идет назад в своем развитии. Все понимают, что повторение передвижников — антихудожественно, а путей вперед не нашли. Посему, как часто бывает с заблудившимися, ищут путей назад, возвращаются к исходному, всматриваются в него и пытаются найти закономерности в той непо-

тех непрямых связей этого искусства с человеческим бытием, которые так хочет достичь соцреализм и так бессилен это сделать. Ибо сей соцреализм служит слишком низменным, слишком конкретным целям. Впрочем, к Дионисию я еще вернусь ниже — это чудо, далеко мне еще не открывав-

до самой предпоследней степени, целиком зависела от горьковской поддержки и лишение ее было бы прямой гибелью братьев, нелицеприятное слово замерло на устах этого взрослого ребенка...

Простившись с Кориным за 25 минут до отхода владимирского поезда, я махнул на Курский... Поездка началась и кончилась чудесно. В 13.00 отбыли, в 17 прибыли во Владимир и через час были в Боголюбове. Там — боголюбский монастырь, восходный столп, где добили князя Андрея, храм XVIII века с внутренней стеной XII века (была внутри). А затем незабываемое: пешком к Покрову на Нерли, полторы версты. Все было там так, как мечталось. Тишина, дали, белый одинокий храм Покрова Богородицы, воздух, будто сохраняющий наполненность колоколами, сторожиха, открывшая нам храм. Он и внутри, где мне пришлось быть за пятый приезд впервые, столь же абсолютно прекрасен, музыкален, божественен и ясен. Вышли без памяти, целовали тонкие абсиды, на коленях стоять хотелось!

Затем ночные Владимир и Суздаль, поиски и обретение ночлега... Утром снимал и домик, и храм, и речку... Потом автобусом в Кидекшу, купание в Нерли и осмотр долгоруковского двора. Он весь цельный: собор Бориса и Глеба (XII век), церковь Стефания, колокольня, святые врата — XVII век и XVIII — а кажется, один зодчий сразу взял и построил единое целое. Кстати, у Бердяева еще в ранней работе «Кризис искусства», статьях о Пикассо и А. Белом с потрясающей прозорливостью дан анализ того кризиса искусства, который уже не оставляет надежд на рождение великой архитектуры, живописи, поэзии. Еще в 1914 году он пишет о безвозвратной гибели прежде всего архитектуры, ставшей служанкой гостиниц и вокзалов и погубленной

с киношкой... и другие драгоценные для нашего времени объекты.

...Оказывается, дело с Борисоглебским монастырем имеет пятилетнюю историю. Тогда царствовал в Ярославском обкоме второй секретарь Лисов, по пропаганде. Он бдительно усмотрел, что в области многовато памятников проклятого прошлого. Угодил в самый кон — ибо того же мнения был и Хрущев. Но памятник состоит на государственной охране, повреждение карается законом, и в нем — государственный музей, филиал Ярославского. Закрыть! С охраны сняты! Плевое же дело: собор XV века, башни — XVI—XVII, надвратный сергиевский — XVI века надвратный сретенский — XVII века, причем признан лучшим на всей ростовской земле. Сохранилась могила Федора и Павла в соборе, сподвижники Сергия Радонежского? Под бульдозер!

НАШЛАСЬ единственная женщина-пенсионерка, Мария Николаевна Карасева, что взялась один на один бороться со всей этой всесильной сволочью. Против нее выступило... руководство Ярославского музея, тов. Меерович, который изыскал, что в начале XVII века Борисоглебский монастырь не смог противостоять полякам и впустил их в свои стены. Стало быть, предатели родины здесь были, и нечего хранить монастырский ансамбль — изменники же! Тогда Мария Николаевна спросила ярославское начальство, почему оно не требует сноса Московского кремля, куда поляки уж вовсе изменнически были с почетом введены сквозь Троицкие ворота. И Спасские.

Музей закрыли [illegible] ли. М. Н. собрала [illegible] ный актив [illegible] чила водить [illegible] ла кое-кого [illegible] обороны [illegible] ников. [illegible]

сто «собор 12 апостолов» лица глосит: «музой феодального быта и утвари XVII века». Рецензенты прошлись по книге по-новой и набросились на то, что казалось им бесспорным еще полгода назад... Появился еще «курирующий» книгу член метод. совета изд-ва («Знание»), а за несколько прогрессивную линию директор и главный редактор отстранены от работы. Главред новый — главвред!.. Я уж совсем махнул рукой на книгу — погибло полтора года трудов и жизни, мол. *Но просьба* изд-ва Паустовскому *возымела действие, через его* жену и друзей я с ним связался, хотя он лежал в больнице после третьего инфаркта. Но мне сказали, что он читает и даже немного пишет. В общем, когда он из больницы переезжал в Тарусу, меня с ним связали непосредственно. Не понимаю, как он не принял меня за карьерную сволочь или дурака — так я волновался. Голос был очень слаб и дрожал, в нем была боль и желание, чтобы не приставали всякие. Но он просил к 4 июля прислать ему в Тарусу рукопись. Я сам отвез и видел его в садике его дачи там. Но не полез в этот садик, а только поглядел на него, отдал привратнице тяжелый сверток и убежал, чувствуя себя последним подлецом, что тревожу его. 14-го он вернул мне рукопись — я подумал: конец, не понравилось! Потом был в Москве, подошел к телефону, услышал голос его жены: «Роберт Александрович? А К. Г. вас ищет, звонит вам — он в восторге от книги, хочет благодарить вас». Потом трубку взял он сам. Это были очень ободряющие, очень важные мне слова. Ласковые. Потом пришло письмо — полторы страницы с припиской, что эти строки могут служить и предисловием к книге — больше писать не могу, потому что не совсем поправился. В изд-ве это приняли несколько смущенно, после потоков ругани и обращения со мной как преступником, пытающимся «протащить» нечто вредное. Дали мне книгу на 4-ю переделку. Теперь *требуют включить еще Сталинград, Севастополь и Москву классическую (я хотел насчет классики обойтись Питером). Заставили еще писать про Баженова, Казакова, Рубо, Жилярди и т. п.* — будто бы *прибавят* лист (а я боюсь, что вычеркнут из готового). Всю лирику выбросили начисто. Но Паустовский это понял и похвалил именно лирические места — это ставит моих редакторов в несколько сложное положение: или выкинуть предисловие Паустовского, или восстановить лирические места книги (все-таки последняя редакция пред-

же, какая показная ненависть время кукиш Чемберлену в дни моей юности Была резкая статья В. Некрасова против, но ее затоптали. Друзья книги пишут мне, чтобы я погибал, но губить ее не давал — пусть не будет лучше вовсе, чем чтобы вызывала презрение добрых людей. Это легко говорить, а вот взирать на голодные рожи потомков мелкого возраста — менее просто. Безусловно, след бы кончать подобную деятельность, но какой ее заменить — не приложу ума. К зверю в сторожа — и то нельзя, видим отсюда (отец жил у зоопарка. — Ф. Ш.), как у зверя бессовестно воруют, а не будешь и тут сообразен — снова выделишь в трубу

В общем, оказалось, что дело не в отсутствии двух очерков, а в более глубоком: новый главред (он же врио директора) объявил книгу клерикальной и поставил требования, на какие я не пойду, - то есть все хорошее вынянуть, а плохого напихать Мне обещают на той неделе все изложить, но я и так уж понял: книга погибла. Буду пытаться пристроить ее, но это явно бесполезно, ибо создана железная круговая порука... Ходить в ЦК, чтобы искать защиты России против дураков, едва ли стоит

28.III.1965 г.

ПОСЛАЛ вам «Растрепанного воробья» Паустовского. Книжка, на мой взгляд, очень милая и на редкость удачно оформлена. Москва в ней почти не выдуманная и какая-то щемяще близкая, настоящая. Чего не скажешь о действительной. У города убили душу живу — ее арбатские переулочки. Теперь, если упадет на нее водородная — совершенно не будет жалко. Продолжается реконструкция в том же духе, взялись за Тверской бульвар и заканчивают угробление Коломенского Кремль, полузарезанный Дворцом съездов, окончательно и бесповоротно угробливается соседствующей с ним в Зарядье гостиниц-монстром «Россией». В этом слове в данном контексте цинизма больше, чем тупой глупости. Вероятно, то же творится и с природой. Действует, по выражению Дудинцева, с коим подружился, механизм автоматического самоуничтожения. Жена Паустовского, проехав по так наз. Новому Арбату, плакала и материлась в голос до самой Тарусы...

16.IV.65 г.

В ИЗДАТ-ВЕ «ЗНАНИЕ» книгу окончательно загубили. Притом требуют деньги обратно, а рукопись привели в такой вид, что мне и выпускать такую не хочется. Выступил я на обсуждении плана изд-ва в ССП и все-таки диву дался, как эти шакалы, собравшиеся подбирать крохи с издательского стола, даже защитить собрата не посмели! Родионов (директор изд-ва. — **Ф. Ш.**) прямо заявил: «Книга т. Штильмарка не может быть выпущена, так как она воспевает древнерусскую культуру». И ведь не нашлось среди этой братии ни одного, который бы хоть ахнул! Куда там! Съели, промолчали, подошли ко мне с сочувствием... Пошептали «ах, ах, какой ужас!» — а вслух... промолчали!

Я снес ее в «Молодую гвар-

да ландшафты нашей Пехорки, да остатки парка за Кучиным, куда еще не достигли чудеса цивилизации — свалки, мусор и заводишки, но ради коих району и дают продукции, примерно за год столько, сколько в США современное предприятие дает за час. Причем места это предприятие занимает вчетверо меньше, чем Кучинский гигант с красивым названием «керамблоки» или «шлакоблоки»; слово «керамблок», по-моему, могло бы Паустовского разом добить наповал. Оно так и падает на голову, как пуля гангстера, но на из-за угла, а прямо сверху.

...Сам я в состоянии напряжения и с огромным усилием загоняю себя на стул перед рабочим столом. Отвращение к сочинению заказной писанины (любой! Даже о таких дивных местах, как Дагестан и Давид-Гареджа в Грузии, как Палех и Мстера!) настолько велико, что десятки черновиков вайятся в корзину, а сам я с прединфарктными болями валюсь на постель...

...Хотелось проехать в Углич, снять «Дивную» летом, но из-за ящурных карантинов автобусы не ходят. И не очень пожалел об этом, когда вернулся в Ростов, нашел у рыбаков лодку с веслами, и пошел по озеру Неро, «по святым местам», сплавал к Яковскому монастырю, кремль снял на закате, попал под сильную грозу, разделся и плавал под ливнем, ослепленный и счастливый.

Потом, обсохнув слегка, поехал на речку Ишню, к деревянному Иоанну Богослову — трогательнейшему и прекрасному, только не очень хорошо покрашенному, в темнокирпичный, тусклый цвет с лиловатым оттенком. Видел на древних иконах следы шаровой молнии, которая, сбив главу (находится в Московском музее архитектуры им. Щусева), попала на иконостас, прошла по нему, опалив ризы и вызолотив венцы вокруг ликов (которые с тех пор не подновленные и выглядят очень яркими на старом письме). Там не служат все с того же 1928 года, и люди в старой деревеньке об этом тоскуют по сей день. Лазил на звонницу, трогал «Сысоя», он тихонько заплакал, в голос... Есть теперь пластинка «Ростовские звоны», треплется какой-то диктор, и печально, бесконечно скорбно рыдает «Сысой»... Но Павел Дмитрич Корин, у которого мы были в его уникальном доме-музее, говорит, что запись этих звонов — жалкая пародия на настоящий ростовский звон, для коего там некогда были специалисты с

русских живописцев. Сейчас все кинулись к ним от тоски, вызванной тупиком соцреализма и любого вообще реализма, ибо он не развивается: искусство либо стоит, либо идет назад в своем развитии. Все понимают, что повторение передвижников — антихудожественно, а путей вперед не нашли. Посему, как часто бывает с заблудившимися, ищут путей назад, возвращаются к исходному, всматриваются в него и пытаются найти закономерности в той непостижимой глубине искусства, тех непрямых связей этого искусства с человеческим бытием, которые так хочет достичь соцреализм и так бессилен это сделать. Ибо сей соцреализм служит слишком низменным, слишком конкретным целям. Впрочем, к Дионисию я еще вернусь ниже — это чудо, далеко мне еще не открывавшееся, но хоть позволившее мне, грешному, сподобиться воочию предстать перед ним, увидеть его в самом неповторимом подлиннике в далеком северном селе, в заброшенном монастыре... Однако вернусь к 18 июня, когда я о Дионисии еще и мечтать не смел, но увидел гусевские копии в музее Рублева, увидел композиции Дионисия в Ферапонтовом монастыре, скопированные мастером-копиистом, и понял, что надобно все же непременно увидеть оригинал и его окружение. «Молодая гвардия» благословила меня на очерк о реставраторах, в том числе и о Гусеве... В 12 дня ждал меня в своей мастерской на Арбате брат П. Д. Корина, Александр Дмитриевич. Он — крупный художник и замечательный реставратор (И. А. говорила о нем с придыханием). Я опоздал к нему на пять минут. Беседа наша обернулась неожиданно: он только передо мною расстался с директором музея в Муранове, который, не будучи со мною знакомым лично, довольно верно передал Корину историю моего «Наследника».

Так, под свежим впечатлением Корин засыпал меня вопросами, и мне не удалось повернуть разговор на реставраторов. Он и сам рассказал много веселых историй. Мне понравился случай, как А. Корин был приглашен на некие литературные чтения. Там читали, сказал он, нечто клеветническое на русскую интеллигенцию... Он было уже спросил с сердцем, чье это беспомощное и абсолютно без знания интеллигенции написанное... Но кто-то на него зашипел предостерегающе. Оказалось, читалась, в присутствии Горького, 4-я часть «Клима Самгина»... Так как судьба Кориных, гонимых и травимых

Затем ночные Владимир и Суздаль, поиски и обретение ночлега... Утром снимал и домик, и храм, и речку... Потом автобусом в Кидекшу, купание в Нерли и осмотр долгоруковского двора. Он весь цельный: собор Бориса и Глеба (XII век), церковь Стефания, колокольня, святые врата — XVII век и XVIII — а кажется, один зодчий сразу взял и построил единое целое. Кстати, у Бердяева еще в ранней работе «Кризис искусства», статьях о Пикассо и А. Белом с потрясающей прозорливостью дан анализ того кризиса искусства, который уже не оставляет надежд на рождение великой архитектуры, живописи, поэзии. Еще в 1914 году он пишет о безвозвратной гибели прежде всего архитектуры, ставшей служанкой гостиниц и вокзалов и погубленной низменным функционализмом. Видел бы он нынешнее бездушное затаривание человеческой массы в железо-стекло-бетонные ящики!

...В Кидекше нагло вылезло такое-то сооружение, столь же копеечное, сколь и мещанскиброское, как дешевые серьги купчихи, на самую середину улицы. Надо ли говорить, что 800-летний ансамбль скромно стоит в сторонке, отраженный в Нерли и поставленный так, как присаживается умная хозяйка, оставляя плохо воспитанному гостю красоваться среди гостиной во всей своей лакейской вылизанности от навакснных сапог до набриолиненности пробора... Дураков у нас не сажают — они растут сами, поощряемые системой полива и ухода!

...Волга здесь просторная, стоят огромные теплоходы, шлюзуются в 12-метровом шлюзе под аркой, но электростанция как-то скромно притулилась в сторонке, рядом с плотиной, по которой можно ездить на автобусе. В общем, весь гидроузел не губит старый, милый город, и совсем рядом с гидростанцией находится ансамбль Воскресенского монастыря — первый образец на нашем пути настоящей ростовской архитектуры. Тип звонниц там — открытый всем ветрам. Раньше я видел ансамбль в полной мерзости запустения, сейчас там ведутся какие-то реставрационные работы. Видно, туристы облюбовали Углич. Но он от этого пока не стал спесив, как становится Суздаль, и еще не умеет торговать сособой. Тем не менее, все же разговоры о заповеднике и музее из всей кремлевской территории стали чуть смелее — надобно выселить для сего дом культуры — то есть забегаловку

сволочью. Гостил в ... ло.. руководство Ярославля музея, тов. Меерович, к старой изыскал, что в начале XVII века Борисоглебский монастырь не смог противостоять полякам и впустил их в свои стены. Сознало быть, предатели здесь были, и здесь хранить монастырский ансамбль — изменники же! Тогда Мария Николаевна спросила ярославское начальство, почему оно не требует сноса Московского кремля, куда поляки уж вовсе изменнически были с почетом введены сквозь Троицкие ворота. И Спасские

Музей закрыли, охрану сняли. М. Н. собрала добровольный актив (это в селе-то!), обучила водить посетителей, собрала кое-какие экспонаты (сохи, бороны, иконы, портреты ударников, кажется макеты и пр.) и открыла Музей Народный, т. е. бесплатный. И задаром хранила здание и отгоняла покушавшихся: одна, яко перст: обоих сыновей убили в войну, а мужа — в ежовщину. Райкомы ее не то что ненавидят, а травят, как волков с самолета. О ней запрещено писать что-либо, кроме ругани. Говорят о ней только: антисоветчица! И язык — бритва! Но она имеет кое-какие связи и дерется не на живот, а на смерть. Теперь охрану она заставила восстановить номинально, но власти райкома тут же запланировали воздвигнуть там пятиэтажное здание для себя. И вот женщина добилась, чтобы ставили не внутри (как в Москве!), а все же сбоку, и не в 5 этажей, а в — 4. Это подписали общество охраны памятников и кремлевский профессор В. Н. Иванов. Он оказался слабее Марии Николаевны — сдался раньше.

Ночевали у Марии Николаевны под этот грустный разговор, спали в беседочке. Утром отправились за километр на автобусе. Просто страна дураков, как в немецкой сказке. Вот тебе и «Борисоглебо». А красотища — несказанная, талантливая, щедрая, умная, вольная, грозная. И леса кругом, и лоси бродят...

Через час автобус из Борисоглебска довез нас утречком 29 июня до Ростова Великого Музеи — прекрасные, особенно хороши фрески в храме Спаса-на-Сенях (единственный, сохранивший злат главу после реставрации) фрески — костромских мастеров Гурия Никитина, Силы Савина и других. О них очень хорошо Грабарь написал, пораженный. Состояние ... личное, но ... в «каменных ... «бабу на ко... меков — ...

...ВОЗНИКАЕТ ТАГ

...Оказывается, дело с Бори-
соглебским монастырем имеет
пятилетнюю историю. Тогда
царствовал в Ярославском об-
коме второй секретарь Лисов.
по пропаганде. Он бдительно
усмотрел, что в области много-
вато памятников проклятого
прошлого. Угодил в самый кон
Хрущев. Но памятник состоит
на госохране, и в нем — го-
сударственный музей. Закрыты! С охра-
ны сняты! Плевое же дело со-
Ярославского. Закрыты! С охра-
бор XV века, надвратный сергиевский
— XVII века, надвратный сре-
тенский XVII века, причем
признан лучшим из всей рос-
товской земле Сохранилась мо-
гила Федора и Павла в соборе,
следники Сергия Радонеж-
ского! Под бульдозер!

НАШЛАСЬ единственная
женщина-пенсионерка, Ма-
рия Николаевна Карасева.
Она взялась один на один бо-
роться со всей этой всесильной
шайкой. Тов. Мерерович, который
руководство Ярославского
музея, что в начале XVII века
монастырь полякам и
противостоять не хранить
предатели родины
и в свои стены. Ста-
ансамбль — из-
вристеевский монастырь
здесь были, Тогда Мария Ни-
монастырский ансамбль
колаевна
начальство, спросила ярославское
бует сноса почему оно не тре-
ля. Куда Московского кре-
менически полями уж вовсе из-
введены сквозь Троицкие воро-
та. И почетом
Музей закрыли. Спасские.
М. Н. собрала охрану сня-
ный актив (это и добровольц-
чила водить посетителей, собра-
бороны, иконы, портреты (сохи-
ников, какие-то макеты и пр.)
открыла Музей Народный,
бесплатный и здаром
здание и отгоняла по-
убрали в войну.
Говорят
писать. что
самолета.
Теперь
ненавидят, и
Райкому
антисоветчиц!
имеет
ограда. Говорят
ее то что
с ековщину.
с колов
Но она
и дерется
кушавшихся. А одна, яко перст.
обойм сыновей убили в войну.
а мужа — в 1914 го-
ду. Ее не то что
трезвят, как
О ней запрещено
либо, кроме ругани.
И язык — бритва! Но она
ет не на живот, а на смерть.
кое-какие связи и
не на живот, а на смерть. Те-
перь охрану она заставила вос-
становить номинально, но вла-
вали воздвигнуть там пятиэтаж-
ное здание для себя. И вот
женщина добилась, чтобы ста-
вили не внутри (как в Москве!),
а все же сбоку). Это не в 5 эта-
общество охраны подписали
и кремлевский профессор В. Н. памятников
Иванов. Он оказался слабее
Марии Николаевны сдался
раньше.

Ночевали у Марии Николаевны
под этот грустный разговор, спа-
ли в беседочке. Утром отправи-
лись в беседочке. Утром отправи-
за километр на автобусе.
Просто страна дураков, как в не-
мецкой сказке. Вот тебе и «Бо-
рисоглебск». А дасотица — нескаж
занная, талантливая, щедрая, ум-
ная, вольная, грозная.

Через час автобус из Борисо-
глебска довез ас утречком 29
июня до ростова Великого...
Музеи — прекрасные, особенно
хороши фрески в храме
нивший златоглавую — после ре-
ставрации). Фрески — костром-
ских мастеров Гурия Никитина.
Силы Савина и других. О них
очень хорошо Грабарь написал.
порожденный Состояние при-
лично ее плохо. Вид-
ансамбль
запустения
качество
Улич.
стал
Сухой
Тип звонни-
всем вет-
ростов-
образец на
монас-
находится ан-
рядом
рядом с пло-
ездить
весь
Ростовского
Воскресенского
Ростовский
Тип звонницы
Ростовский
Ростовский
Ростовский

Клинское обозрение
№ 8. 23 февраля 1990 г.

ТЯГОСТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ...

...нает

с киношкой .. другие драго-
ценные для нашего времени
объекты.

...Оказывается, дело с Бори-
соглебским монастырем имеет
пятилетнюю историю. Тогда
царствовал в Ярославском об-
коме второй секретарь Лисов,
по пропаганде. Он бдительно
усмотрел, что в области много-
вато памятников проклятого
прошлого. Угодив в самый кон
— ибо того же мнения был и
Хрущев. Но памятник состоит
на госохране, повреждение ка-
рается законом, и в нем — го-
сударственный музей, филиал
Ярославского. Вскрыты! С охра-
ны сняты! Плевое же дело: со-
бор XV века, башни — XVI—
XVII, надвратный сергиевский
— XVI века, надвратный сре-
тенский — XVII века, причем
признан лучшим на всей ростов-
ской земле. Сохранилась мо-
тила Федора и Павла в соборе,
сподвижники Сергия Радонеж-
ского? Под бульдозер!

И НАШЛАСЬ единственная женщина-пенсионерка, Мария Николаевна Карасева, что взялась одна на один бороться со всей этой всесильной сволочью. Против нее выступило... руководство Ярославского музея, тов. Меерович, который изыскал, что в начале XVII века Борисоглебский монастырь не смог противостоять полякам и впустил их в свои стены. Стало быть, предатели родины здесь были, и нечего хранить монастырский ансамбль — изменника же! Тогда Мария Николаевна спросила ярославское начальство, почему оно не тре-
[illegible] Московского Кремля уж вовсе из-
[illegible] с почетом
[illegible] ворота
[illegible] охрану сня-
[illegible] добровольцев), обу-
[illegible] собра-
[illegible] ударов

ми демагогами примитивный (и жульнический) базарный номер для простого человека: коридорчики и лесенки, высеченные в стенах, ведут к тупичку, бог знает для чего служившему, и в этом тупичке посадили воскового мужичка в цепях ради убедительной пропаганды ужасов старого режима. А была еще такая же баба на колесе инквизиции, но ввиду ненаучности экспоната его решили стыдливо убрать, к большому огорчению посетителей. А выставка икон XV—XVII веков — баснословна, невиданна и... не вызывает ни малейшего интереса. Вот результаты многолетнего эстетического воспитания.

Я нашел на озере своего старого знакомого рыбака Илью Морозова, и после работы он на гребной лодке повез нас опять на озеро, на середку, к безымянному пустынному острову, поросшему осокой. Утки там полетывали, но Морозов сказал, что и ружье давно продал — противно быть не охотником, а участником массового убийства, точнее, — массового палачества над птицей. На озере лихо трещат моторки, пьяные мастеровые гоняются друг за другом на «ветерках» — и как их там еще называют, — благости, красоты, тишины на Неро нет, но плыли мы назад на закате, видели в золоте весь кремль, и, прямо скажу, — едва ли на всей земле найдешь еще такой ансамбль и его отражение в озере...

...На затопленной Шексне после прохождения мощного шекснинского гидроузла становится тошно: для затопления не приготовили даже элементарно эти пустынные, кишевшие зверем, птицей и прочей живностью берега, не срубили ни деревца — и все эти леса пошли под воду или умерли над водой. Страшно и мерзко представить себе эти трагедии живого мира, при затоплении. Теперь затопленные леса умерли на корню, страшно и скорбно чернеют или седеют в воде, отравляя воду, совершенно губят рыболовство

Надо сказать, что к этим жутковатым картинам хозяйствен-

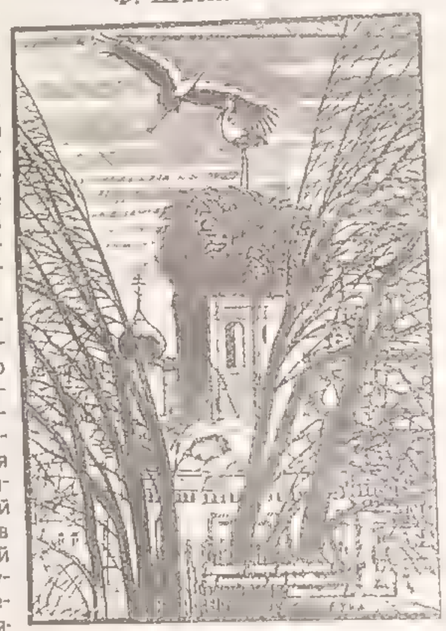
монова монастыря, основал на Севере, близ Белого моря, обитель ради сбережения народных талантов, распространения знаний, отпора татарам. И мы ахнули, увидев нетронутыми (относительно, конечно, ибо все это разграблено, но не до конца порушено) бесконечно трогательные следы его деятельности и жизни: пещера, над которой возведен ветхий, старенький, резного дерева шатрик-палаточка, и деревянный храмик-часовня, собственноручно им срубленный за год до построения самого древнего из ныне сохраненных зданий Московского кремля. Обе эти реликвии, видимо, еще в прошлом веке взяты под каменные футляры и сбережены временем до нас.

...В 12 дня 2 июля мы покинули Кириллов на тряском автобусе по плохой дороге на село Ферапонтово. Через час прибыли в мою Мекку — к стенам Ферапонтова монастыря... И впервые я вошел в собор Успения пресвятой Богородицы, построенный в XV веке и расписанный Дионисием «с сыновьями» в 1500—1502 гг. с непостижимой быстротой. Писать о сем не буду — постараюсь сделать это печатно. Собственно, писать я обязан о колисте Гусеве Н. В., но тот, человек еще молодой (42 года), решительно запротестовал: говорит, я вам что хотите расскажу про Дионисия, но писать вам надо о нем, а не обо мне. Добрые бывают на свете люди!

А писать о Дионисии надобно, как мне кажется, в том плане, что именно у него-то и можно бы поискать некоего выхода из тупика с соцреализмом. Ведь тончайшая связь Дионисия с «потусторонним» миром выражена живописными средствами, но совсем не так, как мы делаем, а во много раз значительнее, глубже и мудрее. Там «реализма» в плоском смысле нет ни на грош, а есть одухотворение материи и, если хочешь, некая материализация духа. Вот она-то и должна служить, по-моему, образцом для тончайших глубоких исследований, чтобы, м. б., под-

не желает. Стоит и говорит с тобой вежливо и заинтересованно, но краски-то лежат! Вот и возникает горестное ощущение, что ты в тягость художнику, хотя говорит он увлеченно и радостно.

Публикация
Ф. ШТИЛЬМАРКА.



ПИСЬМО К. Г. ПАУСТОВСКОГО ДИРЕКТОРУ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЗНАНИЕ» тов. АЙДИНОВУ

21 июля 1964 г.

Уважаемый товарищ!

Я получил Ваше письмо относительно издания книги Р. Штильмарка «Образы России в памятниках культуры». К сожалению, из-за своей болезни я не мог сразу ответить Вам.

Я с радостью прочел книгу Р. Штильмарка. Книга такого рода должна была быть выпущена давным-давно. Ее давно уже ждет читатель-патриот, любящий свою страну, любящий ее прошлое, настоящее и будущее. Любовь к памятникам своей культуры — и древним, и настоящим — самое бесспорное свидетельство любви к своей стране.

Мы — не люди без отечест-

ОБРАЩЕНИЕ

к народным депутатам СССР, кандидатам в депутаты на выборах 1990 г. и избирателям г. Москвы

УВАЖАЕМЫЕ ТОВАРИЩИ!

МЫ ПРИЗЫВАЕМ ВАС в ходе предвыборной кампании (а в случае Вашего избрания — в стенах Совета) решительно поддержать права верующих и содействовать осуществлению принципа свободы совести. Кем бы Вы ни были — православным или агностиком, атеистом или мусульманином, протестантом или католиком, — Вы, как истинный демократ, согласитесь с нами в том, что религиозная свобода — одна из основ правового государства и необходима для поддержания достоинства человека и гражданина. Мы призываем Вас решительно бороться с вмешательством Совета по делам религий, КГБ, исполкомов и других органов государственной власти в кадровые назначения духовенства и другие стороны внутренней жизни религиозных общин.

У верующих православных в Москве крайне не хватает действующих храмов, однако процесс передачи храмов, начатый в 1988 г., кем-то искусственно сдерживается.

Сейчас в Москве верующим формально передан ряд храмов. Однако теперь происходит бюрократический сбой на стадии обеспечения прихода священнослужителями, при том, что многие общины нашли себе пастырей — их следует только утвердить. Где-то на контактах уполномоченного Совета по делам религий г. Москвы с назначенными властями же церковными бюрократами, ответственными за открытие новых храмов, никак не может решиться элементарный, но жгучий для верующих вопрос. Месяцами «зарегистрированные» общины не могут вести нормальную жизнь, и смогут ли когда-нибудь — неизвестно. Вся ответственность за это ложится на московские городские власти. Мы надеемся, что Вы добьетесь решения этой проблемы для следующих переданных верующим храмов:

1. Церковь Сергия Радонежского в Бусиново.
2. Церковь Иоанна Предтечи в Дьяково.
3. Церковь Знамения в Перово.
4. Церковь Спаса в селе Спас на Волоколамском шоссе.
5. Церковь Троицы в Троице-Лыково.
6. Церковь Митрофана Воронежского (Тимирязевский район).

Другие общины не дождались и такого «предоставления культового здания». Они до сих пор добиваются регистрации и передачи храмов.

Мы уверены, что Вы добьетесь осуществления и их законных прав. Вот эти храмы:

1. Церковь Толгской Божьей Матери в Николо-Перервинском монастыре.
2. Церковь Мартина Исповедника (Б. Коммунистическая ул.).
3. Рождественский собор Рождественского монастыря на Рождественке.
4. Церковь Спаса-Преображения в Спасопесковском пер.
5. Церковь Казанской Божьей Матери в Узком.
6. Церковь Троицы в Коньково.
7. Церковь Параскевы Пятницы в Качалове (Бутово).
8. Церковь Троицы в Троицком подворье (Олимпийский проспект).
9. Церковь Троицы в усадьбе «Царицыно».

назад на закате, видели в зо-
те весь кремль, и, прямо скажу,
— едва ли на всей земле най-
дешь еще такой ансамбль и его
отражение в озере...

...На затопленной Шексне пос-
ле прохождения мощного шекс-
нинского гидроузла становится
тошно: для затопления не приго-
товили даже элементарно эти
пустынные, кишевшие зверем;
птицей и прочей живностью бере-
га, не срубили ни деревца — и
все эти леса пошли под воду или
умерли над водой. Страшно и
мерзко представить себе эти тра-
гедии живого мира, при затопле-
нии. Теперь затопленные леса
умерли на корню, страшно и
скорбно чернеют или седеют в
воде, отравляя воду, совершенно
губят рыболовство.

Надо сказать, что к этим жут-
коватым картинам хозяйствен-
ного соцосвоения и преобразо-
вания природы нас уже подготови-
вил хороший ярославский му-
зей, в котором мы провели не-
сколько интересных часов. Там,
у стендов про искусственное
Рыбинское море, довольно откро-
венно говорил мне дежурный о
совершенных над природой пре-
ступлениях, и висит карта затоп-
ления, служащая как бы немым
свидетельством обвинения. Ясно,
во-первых, какие сокровища ушли
под воду, в смысле культурном (целый город Молога, сотни
деревень и сел с храмами), во-
вторых, не менее ясно, что сро-
ков, потребных для победных
реляций, никак не могло хватить,
чтобы мало-мальски хозяйствен-
но освоить то, что собирались
затапливать. Реляции, награды и
ордена посыпались, премии и
портфели розданы — а вот как
теперь быть, этого еще никто не
придумал. Приезжал один про-
фессор, долго качал головой,
ахал насчет того, как бы... убе-
речь в докладе виновников пре-
ступления от наказания.

...Первого июля причалили мы
к пристани «Горицы» и простили-
сь с «Короленко». Вопреки
прогнозам автобус пришел и увез
нас за 8 км в город Кириллов,
где некогда жили, видать, одни
купцы, а ныне... казенно все и
мерзко, как в романе Сологуба
«Мелкий бес». Нашли мы Дом
крестьянина (хотя крестьян в
стране уже нет), и там, под чест-
ное слово, что мы завтра утром
освободим, дали нам лучший но-
мер с ковром для командируемо-
го из области. Но прежде чем
спать, пошли мы в знаменитый
монастырь, где было все — и Ни-
кон, и прятался Иван IV, когда
хромец напал на Москву, и
[illegible] — был сам Кирилл,
[illegible] Радонежского
[illegible] Си-

да), решительно запротестует,
говорит, я вам что хотите рас-
скажу про Дионисия, но писать
вам надо о нем, а не обо мне.
Добрые бывают на свете люди!

А писать о Дионисии надоб-
но, как мне кажется, в том пла-
не, что именно у него-то и мож-
но бы поискать некоего выхода
из тупика с соцреализмом. Ведь
тончайшая связь Дионисия
«потусторонним» миром выра-
жена живописными средствами,
но совсем не так, как мы делаем,
а во много раз значительнее,
глубже и мудрее. Там «реализ-
ма» в плоском смысле нет ни на
грош, а есть одухотворение ма-
терии и, если хочешь, некая ма-
териализация духа. Вот она-то
и должна служить, по-моему, об-
разцом для тончайших глубоких
исследований, чтобы, м. б., под-
сказать некие новые пути или
приемы мастерам-живописцам
наших дней...

...Три дня мы жили в Фера-
понтове, ходили по окрестно-
стям, бесконечно печальным,
ибо мерзость запустения дере-
вень, некогда цветущих, храмов,
некогда прекрасных, лугов, все
еще сохраняющих потрясающие
клевера, никем не кошенные де-
сятилетиями, — все это просто
разрывает душу! А безлюдье! А
воды синие, рериховские, не-
сказанные! К Гусеву я ходил,
как на работу, постигая с его по-
мощью тайны Дионисия, но по-
прежнему не подвинувшись ни
на шаг в попытках сочинить
что-нибудь о самом Гусеве. Он
вроде бы понял, что сам он в
этом очерке значит для меня не
больше, чем приманка на щучку-
редактора, а на этого «живца»
надлежит уловить самого Диони-
сия... Ведь надо же вразумить
простого советского редактора,
как мы поднимем культуру про-
стого советского молодого чело-
века с помощью простого совет-
ского художника-колориста Гусе-
ва, который поднялся над не-
простым и несоветским Дионис-
сием, преодолел его и сделал
достоянием масс и социализма!
Гусев все прекрасно понял, но
говорит, чтобы я довел свою эк-
вилибристику до следующего эта-
па и обошелся... без Гусева! А
рассказывать о Дионисии Гусев
может бесконечно, да вот беда:
сознаешь, что невольно крадешь
его дорогое время. Работы у
него — ужасная пропасть (один
подбор фиолетовых оттенков по-
требовал 184 пробы разных ка-
мешков, а ведь каждый измель-
чи, разотри и смешай на яичном
желтке). Есть у него помощни-
ца, глядящая на тебя ненавидя-
щим взглядом, ибо пока он го-
ворит, он не может работать или

ДИРЕКТОРУ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЗНАНИЕ» тов. АЙДИНОВУ

21 июля 1964 г.

Уважаемый товарищ!

Я получил Ваше письмо от-
носительно издания книги
Р. А. Штильмарка «Образы
России в памятниках культу-
ры». К сожалению, из-за своей
болезни я не мог сразу ответить Вам.

Я с радостью прочел книгу
Р. Штильмарка. Книга такого
рода должна была быть выпу-
щена давным-давно. Ее давно
уже ждет читатель-патриот,
любящий свою страну, любя-
щий ее прошлое, настоящее и
будущее. Любовь к памятникам
своей культуры — и древним,
и настоящим — самое бесспор-
ное свидетельство любви к сво-
ей стране.

Мы — не люди без отечест-
ва, мы — не люди, не помня-
щие своего родства и потому
нам надо любить и охранять
все драгоценное, созданное на-
родом в великолепных памят-
никах культуры <...>.

Поэтому мы должны быть
благодарны тов. Р. Штильмар-
ку за его труд, за усилие, ко-
торое он сделал во славу и по-
хвалу нашей архитектуры, на-
шей древней живописи, наше-
го подлинно народного — ве-
личавого и спокойного — зод-
чества.

Достаточно прочесть здесь о
знаменитой церкви Покрова на
Нерли, чтобы поэзия русских
лугов, рек, лесов и древних
зданий вошла в наше сознание
и больше никогда нас не поки-
дала.

Бездна поэзии и лирического
волнения заключена в старой
архитектуре и природе, окру-
жающей ее своей чистотой,
звонкостью воздуха, игрой не-
ярких, но щемящих сердце
красок.

О природе своей страны
нужно говорить постоянно, ибо
прелесть ее неиссякаема.

Нужно заставить весь мир
преклониться перед ней — пе-
ред веселыми березовыми ча-
щами, широкими плесами рус-
ских рек и перед сиянием
солнца на многолетних купо-
лах.

Появление такой книги, как
труд тов. Штильмарка, нужно
приветствовать с благодарно-
стью к автору и к издательст-
ву, осуществившему выход ее
в свет.

В этой книге слышно биение
сердца, сопутствующего наше-
му волнению перед лицом вре-
мени и красоты. Невольно
вспоминается давно запавшая
на память строка забытого по-
эта:

Золотое сердце России
Мерно бьется в груди моей.

Книгу тов. Штильмарка надо
приветствовать, как одну из
немногих попыток довести до
гущи народной широкое дыха-
ние искусства, неотделимого
от народа и его истории.

Константин
ПАУСТОВСКИЙ.

● Плакат заслуженного
художника РСФСР
Масабина АХУНОВА.

2. Церковь Иоанна [illegible]
3. Церковь Знамения в Перово.
4. Церковь Спаса в селе Спас на Волоколамском шоссе.
5. Церковь Троицы в Троице-Лыково.
6. Церковь Митрофана Воронежского (Тимирязевский район).

Другие общины не дождались и такого «предоставления культового здания». Они до сих пор добиваются регистрации и передачи храмов.

Мы уверены, что Вы добьетесь осуществления и их законных прав. Вот эти храмы:

1. Церковь Толгской Божьей Матери в Николо-Перервинском монастыре.
2. Церковь Мартина Исповедника (Б. Коммунистическая ул.).
3. Рождественский собор Рождественского монастыря на Рождественке.
4. Церковь Спаса-Преображения в Спасопесковском пер.
5. Церковь Казанской Божьей Матери в Узком.
6. Церковь Троицы в Коньково.
7. Церковь Параскевы Пятницы в Качалове (Бутово).
8. Церковь Троицы в Троицком подворье (Олимпийский проспект).
9. Церковь Троицы в усадьбе «Царицыно».
10. Церковь Знамения в усадьбе «Кунцево» (около метро «Пионерская»). Там сейчас находится спортивный клуб с сауной.
11. Церковь Иоанна Богослова на Тверском бульваре.

Кроме того, в ряде районов города сейчас формируются (или наверняка в ближайшее время начнут формироваться) инициативные группы для открытия новых приходов. Перечислим те из них, которые находятся там, где поблизости нет других действующих церквей, а сами здания храмов находятся в крайне плачевном состоянии, и дальнейшее промедление еще более усложнит их реставрацию:

1. Церковь Михаила Архангела у ст. Марк.
2. Церковь Благовещения в с. Федосьино (Солнцево).
3. Церковь в с. Черкизово на Ленинградском шоссе.
4. Церковь Димитрия Солунского в Очаково.
5. Церковь Троицы в усадьбе «Черемушки».
6. Церковь Покрова Богородицы у пл. Красный Строитель.
7. Церковь Влахернской Божьей Матери в Кузьминках.
8. Церковь Николая Чудотворца в Сабурово (Братеево).
9. Церковь Вознесения на Серпуховке.
10. Церковь в Карачарове.
11. Церковь Рождества Богородицы в Черневе (около Бутово).
12. Церковь Успения в Свиблово.
13. Церковь Покрова в Покровском-Глебове (Стрешневе).
14. Церковь Николая Угодника в Троекурово.
15. Собор Сретенского монастыря на ул. Дзержинского.
16. Собор Новоспасского монастыря.
17. Церковь Тихвинской Божьей Матери в Тихвинском пер. (у Савеловского вокзала).

И, наконец, мы от себя ставим вопрос об открытии храма Св. Филиппа Митрополита на проспекте Мира — святого, погибшего от рук Малюты Скуратова из-за своего мужественного противодействия беззаконию и произволу Ивана Грозного. Этот храм мог бы стать символом гражданского служения Церкви.

Народные депутаты СССР

Сергей Аверинцев, Илья Заславский, Марк Захаров, Юрий Кудрин, Анатолий Фирсов, Виктор Ярошенко; бывший председатель Совета по делам религий СССР Константин Харчев; православные священники Александр Борисов, Сергий Киперман, Сергий Попов; историки религии Сергей Филатов, Дмитрий Фурман; кинорежиссеры Станислав Говорухин, Эльдар Рязанов; публицисты Алла Латынина, Александр Нежный; церковные публицисты и писатели Андрей Бессмертный, Владимир Кейдан, Дмитрий Ханов; председатель Фонда возрождения церковного искусства Борис Бычевский; редактор «Вестника христианского информационного центра» Евгений Поляков; председатель Общественной приемной по оказанию помощи христианам Алексей Залесский; руководитель общественной благотворительной организации христиан «Братство» Алексей Мастеропуло.

Просим кандидатов в депутаты на выборах 1990 г. сообщать о поддержке данного обращения по телефонам: 476-90-02 Дмитрий Ханов (Христианский информационный центр), 397-05-73 Евгений Поляков.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

168 самых смелых из вас бросили вызов Жоржу Сименону и взялись завершить его рассказ. Сегодня мы публикуем авторскую концовку, а также, как и обещали, — читательский вариант, признанный редакцией «КО» конкурентоспособным.

Клуб поклонников детектива

ИТОГИ ПЕРВОГО ТУРА КОНКУРСА «ВЫЗОВ СИМЕНОНУ»

Его автор — биолог Владимир Ильин из города Винницы. Поздравляем победителя и посылаем ему приз: том «Зарубежный детектив: Романы: — М.: Молодая гвардия, 1989»!

Очередная публикация рассказа Ж. Сименона без окончания — в одном из ближайших номеров. Как говорится, следите за рекламой. И успехов всем участникам.

Жорж СИМЕНОН

ТАИНСТВЕННОЕ ПРИВИДЕНИЕ

(Окончание. Начало в № 1)

Владимир ИЛЬИН

Я не слышал ни о какой хибарке, а Мартино — тем более. Он, казалось, был удивлен не меньше меня.

Но вскоре я понял, что Ж-7 просто-напросто хотел физически завладеть рукой нашего хозяина, не давая ему при этом никакого повода для волнения.

Он принялся вдруг обнюхивать пальцы внезапно побледневшего домовладельца.

— Ага, значит, все-таки, воск, — сказал он. — Я чувствовал это! Не мастика, а именно воск! Ничто другое, кроме, пожалуй, черного мыла, не позволило бы этому деревянному монстру скользить по паркетной поверхности. Не считая того, что в этом случае можно избежать царапин и следов, которые на натертом полу просто выти-

— Там живет старый садовник. Я совсем забыл о нем. В последнее время от него мало проку: он почти постоянно навеселе.

— Зачем же вы его держите? — поинтересовался я.

— Вдова, продавая мне замок, просила позаботиться о нем. Старик совсем одинок.

— Вы, кажется, сказали, что он любит выпить? — вмешался Ж-7.

— Да. Это началось еще при мадам Дюпуи-Морэль. Она пару раз застала его в кладовой, где хранились запасы вина. Увольнять старика вдова не стала, просто повесила на дверь подва-

бом почти до самого потолка, и принялся ее внимательно осматривать и даже ощупывать. Наконец он издал радостное восклицание, и вдруг часть стены сдвинулась с места и открылось подобие двери. Нашим удивленным взорам предстал потайной ход. Почти такой, какие встречаются в приключенческих романах.

— Сейчас мы познакомимся с вашим призраком поближе, — произнес Ж-7, включил свой карманный фонарик и смело направился в темноту прохода.

Через несколько минут инспектор вернулся, ведя перед собой достаточно крепкого старика, из кармана которого торчала бутылка вина. Не оставалось сомнений, что это был садовник.

— Вот теперь все стало на свои места, — обратился Ж-7 к нам с Мартино. — Как я и пред-

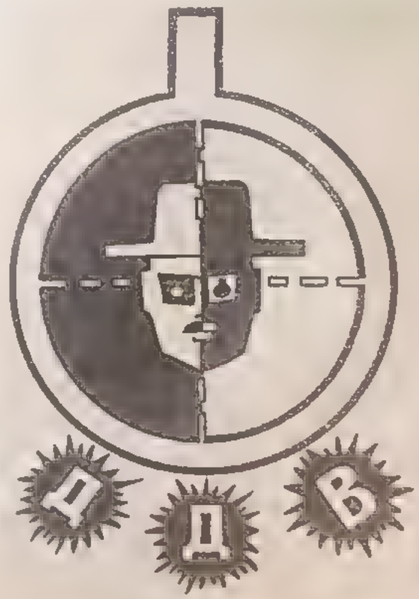
В. Проценко.
г. Киев.

Ст. Баранов.
г. Шахты
Ростовской обл.

ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ЭМБЛЕМА КЛУБА

Детектив Для Всех.



В. Кияненко.
г. Хорол
Полтавской обл.

◆ *Спрашивайте — отвечаем*

«МАСТЕРА ДЕТЕКТИВА»: ЧТО ВЫЙДЕТ?

Недавно в издательстве «Правда» вышли два сборника «Мастера детектива». Будет ли эта серия продолжена? Произведения каких авторов еще предполагается выпустить?

Н. ОЗЕРОВА.

Шедевры детектива

просто-напросто хотел физически завладеть рукой нашего хозяина, не давая ему при этом никакого повода для волнения.

Он принялся вдруг обнюхивать пальцы внезапно побледневшего домовладельца.

— Ага, значит, все-таки, воск, — сказал он. — Я чувствовал это! Не мастика, а именно воск! Ничто другое, кроме, пожалуй, черного мыла, не позволило бы этому деревянному монстру скользить по паркетной поверхности. Не считая того, что в этом случае можно избежать царапин и следов, которые на начищенном полу просто вытираются тряпкой.

Мартино был совершенно подавлен таким неожиданным поворотом дела.

— Понимаете, нужно было, чтобы я продолжал! — жалобно пробормотал он наконец.

— Разумеется! Иначе бы вас обвинили в том, что привидение действовало в вашу пользу.

Я сразу заподозрил это, а затем даже убедился, вылив на пол около буфета каплю вина, — пояснил инспектор. — Капли сразу же покатились к центру комнаты, где и остановились. Иначе говоря, здесь на полу есть небольшой скат по направлению к центру комнаты, однако его вполне достаточно, чтобы при помощи воска передвинуть буфет без особых усилий. Нужно было только время от времени натирать его ножки воском и, выбив из-под него стеклянные подставки, слегка толкнуть...

Мартино утвердительно кивнул и затем простонал:

— Вы думаете меня посадить в тюрьму? В сущности, я ведь ничего не украл. И ведь за эту же цену дом мог купить кто угодно.

Ж-7, казалось, не слышал. Он продолжал развивать свою гипотезу. Да и что могли значить для него судебные последствия расследования? Ведь он был не судья, и его чаще всего просили лишь разгадать тайну — не больше!

— Видите ли, именно вы и подсказали мне решение. Это еще раз доказывает истину: молчание — золото. Вы же сами мне сказали, что буфет останавливается всегда в одном и том же месте.

И посмотрев на меня с ласковой иронией, он подытожил:

— Услышав это, даже ребенок смог бы догадаться...

Перевод с французского Алексея ДРОЗДОВСКОГО.

● ● ●

— Зачем же вы его держите? — поинтересовался я.

— Вдова, продавая мне замок, просила позаботиться о нем. Старик совсем одинок.

— Вы, кажется, сказали, что он любит выпить? — вмешался Ж-7.

— Да. Это началось еще при мадам Дюпуи-Морэль. Она пару раз застала его в кладовой, где хранились запасы вина. Увольнять старика вдова не стала, просто повесила на дверь подвала замок.

— И это помогло? — в голосе инспектора я уловил неподдельный интерес.

— Отчасти, — ответил Мартино. — Пить старик не бросил. Но где он берет вино — я затрудняюсь сказать.

— Вероятно, его снабжает кто-то из жителей деревни, — предположил я.— Впрочем, мы отвлекаемся от главной цели нашего приезда сюда.

— Напротив, — возразил Ж-7, — мы как раз близки к ней. Кстати, буфет стал двигаться по ночам уже после появления замка на подвале?

— Примерно в то же время.

— Ну, это уж слишком! — не выдержал я. — Не хотите ли вы сказать, что семидесятилетний старик переставляет громадный буфет в отместку за то, что его лишили доступа в винную кладовую?

— А почему именно переставляет?

— Если бы буфет тащили по полу, на паркете неминуемо остались бы следы, которые не так легко затереть. Тем более, что у шкафа массивные толстые ножки. Правда, на потолке имеются прочные крюки, на которые можно подвесить блоки. Но все равно, одному да еще старому человеку такую тяжесть не поднять.

— Ваша фантазия уносит вас слишком высоко, друг мой, — усмехнулся Ж-7. — Спуститесь-ка лучше на землю. Да и при чем тут месть? При вашей наблюдательности вы не могли не заметить, что один из углов комнаты более острый, чем остальные. Ведь так?

— И что следует из этого? — осведомился я.

— Ничего особенного. Но если рядом с таким углом стоит массивный буфет, вдруг начинающий разгуливать по комнате, то это уже наводит на определенные мысли...

Инспектор подошел к стене, обшитой резным мореным дубом. Нашим удивленным взорам предстал потайной ход. Почти такой, какие встречаются в приключенческих романах.

— Сейчас мы познакомимся с вашим призраком поближе, — произнес Ж-7, включил свой карманный фонарик и смело направился в темноту прохода.

Через несколько минут инспектор вернулся, ведя перед собой достаточно крепкого старика, из кармана которого торчала бутылка вина. Не оставалось сомнений, что это был садовник.

— Вот теперь все стало на свои места, — обратился Ж-7 к нам с Мартино. — Как я и предполагал, в винной кладовой есть наверху несколько отдушин для вентиляции.

— Но они же совсем крошечные, — возразил хозяин дома.

— Достаточно велики, чтобы просунуть руку и доставать через них бутылки с верхних стеллажей.

— Но я не замечал пропажи!

— Естественно. Ведь пустые бутылки «призрак» закрывал пробками и возвращал на место. А вы брали вино с нижних полок.

— Как же вам удалось догадаться о потайном ходе, кладовой и вине, — спросил я, совершенно сбитый с толку.

— Это было несложно. Просто нужно перекладывать кусочки головоломки, пока не получится целостная картина: старинный дом, массивный буфет, явно ровесник дому, странная форма угла, деревянные панели на стенах... Тайные выходы — не редкость в замках.

— А откуда о нем знает садовник?

— Скорее всего, он помогал делать ремонт в доме, притом давно.

— Да. Я тогда был еще очень молод, — подтвердил старик, — то было еще до Дюпуи-Морэлей. Хозяин приказал мне заложить ход со стороны подвала. Но отдушины остались, и я вспомнил о них, когда вдова перестала меня пускать в подвал.

Но как старику удавалось отодвигать буфет, закрывавший ход?

— Буфет был специально сделан для этой цели. Его массивные ножки наверняка скрывают в себе небольшие колесики, которые выдвигаются, если потянуть за рычаг, спрятанный среди медной отделки. Предоставляю вам возможность найти его самому. Катить такой шкаф сможет любой. А вот поставить его обратно на стеклянные подставки старику было не по силам.

● ● ●

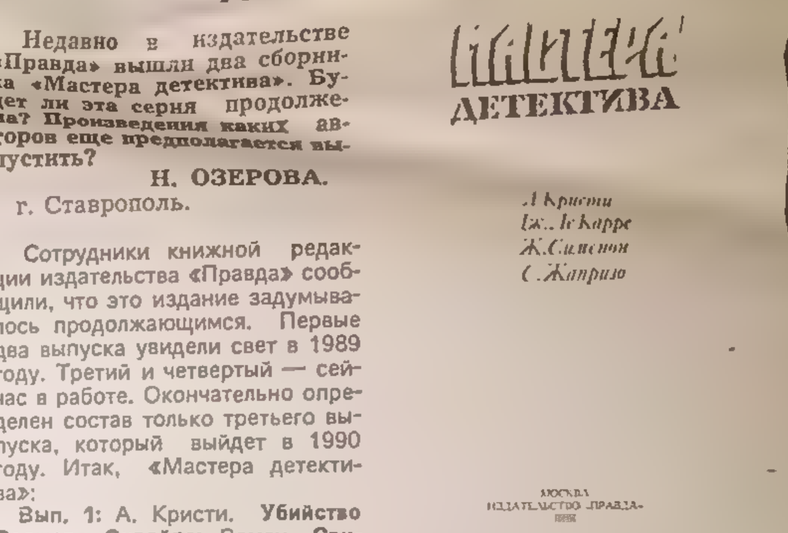
ДЕТЕКТИВ ШАНС

◆ *Спрашивайте — отвечаем*

«МАСТЕРА ДЕТЕКТИВА»: ЧТО ВЫЙДЕТ?

Недавно в издательстве «Правда» вышли два сборника «Мастера детектива». Будет ли эта серия продолжена? Произведения каких авторов еще предполагается выпустить?

Н. ОЗЕРОВА.
г. Ставрополь.



Сотрудники книжной редакции издательства «Правда» сообщили, что это издание задумывалось продолжающимся. Первые два выпуска увидели свет в 1989 году. Третий и четвертый — сейчас в работе. Окончательно определен состав только третьего выпуска, который выйдет в 1990 году. Итак, «Мастера детектива»:

Вып. 1: А. Кристи. **Убийство Роджера Экройда:** Роман. **Свидетель обвинения:** Рассказ; Дж. Ле Карре. **Убийство по-джентльменски:** Роман; Ж. Сименон. **В подвалах отеля «Мажестик»:** Повесть; С. Жапризо. **Дама в очках и с ружьем в автомобиле:** Роман.

Вып. 2: Д. Хэммет. **Стеклянный ключ:** Роман. **106 тысяч за голову:** Повесть; Э. С. Гарднер. **Показания одноглазой свидетельницы:** Роман; Р. Стаут. **Звонок в дверь:** Роман; У. Айриш. **Окно во двор:** Рассказ; Дж. Д. Карр. **Табакерка императора:** Роман.

Вып. 3: П. Буало, Т. Нарсежак. **Инженер слишком любил цифры:** Роман; Ж. Сименон. **Неизвестные в доме:** Повесть; А. Кристи. **После похорон:** Роман; Дж. Болл. **Душной ночью в Каролине:** Роман; Р. Стаут. **Сочиняйте сами:** Повесть.

Подготовила А. КУПЦОВА.

◆ *Новости*

ГЕРОЙ ПРЕМЬЕРЫ — ДЕТЕКТИВ

Леонид Словин. ШАГ В СТОРОНУ.
Виктор Пронин. НОЧЬ БЕЗ ЛЮБВИ.

Эти остросюжетные повести составили раздел «Книжная полка: детектив», которым открывается второй выпуск художественно-публицистического ежегодника для молодежи «ПОИСК: человек, закон, истина». В другие его разделы «Время и мы», «В мире науки» и «Страницы прошлого» составитель А. Безуглов включил интересные произведения о сложных правовых проблемах, нелегкой работе прокуроров и следователей, о ряде судебных дел последнего времени.

Премьера новой книги состоялась 21 и 22 февраля в Московском Дворце молодежи. Авторы и любители политического детектива провели дискуссию по темам, которым она посвящена: «Коррупция высших сфер — миллионы и миллиарды», «Дело Чурбанова», «Попытка осознания истоков проституции», «Здорова ли медицина?». Каждому посетителю было гарантировано приобретение одного экземпляра «Поиска».

И. МАЕВ.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Предлагаю: Американский детектив. 1989 г., Ставрополь, 394062, г. Воронеж, Южно-Моравская ул., д. 8, кв. 75. — С. Л. ЗАХАРОВ.

Марксизм-ленинизм

Маркс К., Энгельс Ф. **Избранные сочинения:** В 9 т. — *Тбилиси:* Сабчота Сакартвело, 1989. Т. 1. XL, 775 с. 1 р. 50 к. 20 000 экз. — На груз. яз.

В. И. Ленин и Орловский край: Хроника событий. 1894 — 1924 / Сост. В. М. Старых, Л. Б. Собко. — Тула: Приок. кн. изд-во, 1990. — 136 с. — 35 к. 4 000 экз.

Черняк А. В. **Учиться у Ленина деловитости, принципиальности, гуманизму.** — М.: Политиздат, 1990. — 335 с. — 85 к. 50 000 экз.

Профсоюзы СССР

Сборник постановлений ВЦСПС. 1989: Июль — сентябрь / Сост. Н. К. Макаренко. — М.: Профиздат, 1990. — 143 с. — 55 к. 50 000 экз.

Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи

Катастрофа / Сост. В. А. Козин. — М.: Правда, 1990. — 48 с. — (Б-ка «Комс. правды»; 2). — 15 к. 95 000 экз.

Политические портреты / Сост. В. А. Славнов. — М.: Правда, 1990. — 47 с. — (Б-ка «Комс. правды»; 1).— 15 к. 65 000 экз.

Общественные науки (в целом). Философские науки. Социология. Психология. Атеизм

Веревкин Л. П. **Политическая культура.** — Ашхабад: Туркменистан, 1989.— 88 с. — 10 к. 3 000 экз.

[illegible] И. В. *Проблема [illegible] бессмертия. — Ново[illegible]: Наука, 1990. — 248 с., 19 500 экз.*

[illegible] А. Д. — Дайте [illegible] Мысль. — (Мыслит[illegible] 40 к.

Социология,

200 с. — 3 р. 50 к. 1 900 экз.

Ольховский В. С., Храпунов И. Н. **Крымская Скифия.** — Симферополь: Таврия, 1990. — 127 с. — (Археол. памятники Крыма). — 30 к. 20 000 экз.

Чернов А. **Скорбный остров Гоноропуло:** Путешествие. — М.: Правда, 1990. — 48 с. — (Б-ка «Огонек»; 4). — 10 к. 150 000 экз.

Экономика СССР. Внутренняя политика СССР

Алексеев А. И. **Многоликая деревня:** Население и территория. — М.: Мысль, 1990. — 268 с.— 2 р. 10 к. 6 600 экз.

◆ Мандрица В. М. **Руководителю об управлении, хозрасчете и самофинансировании.** — Ставрополь: Кн. изд-во, 1989. — 151 с. — 2 р. 80 к. 5 000 экз.

Пейкер С. К. **Экономический рычаг перестройки:** Очерки о хозрасчете. — Донецк: Донбасс, 1989. — 148 с. — 40 к. 3 000 экз.

Статистический ежегодник Литовской ССР. 1988 г. / Пер. с лит. — Вильнюс: Информ.-издат. центр, 1989. — 210 с.— 1 р. 20 к. 1 000 экз.

Учимся считать: Ст. об экономике / Сост. Н. К. Крамской. — Донецк: Донбасс, 1989.— 111 с.— 10 к. 3 000 экз.

Экономика и мы / Сост. Г. Я. Иньшин. — Барнаул: Алт. кн. изд-во, 1989. — 109 с. — (Перестройка: вопр. и ответы). — 35 к. 8 000 экз.

Экономические науки

Методика преподавания политической экономии / Под ред. А. А. Пороховского. — М.: Высш. шк., 1989. — 416 с. — 95 к. 30 000 экз.

Статистика

Многомерный статистический анализ и вероятностное моделирование реальных процессов / Отв. ред. С. А. Айвазян, С. Е. Кузнецов. — М.: Наука, 1990.— 296 с.— 4 р. 30 к. 1 500 экз.

Рябушкин Т. В., Симчера В. М., Машихин Е. А. **Статистические методы и прогнозирование.** — М.: Статистика, 1990. — 384 с. — 1 р. 70 к. 10 000 экз.

Математика

Математика / Сост. Г. Н. Яковлев. — М.: Наука, 1990. — 448 с. — (Библиотека учителя). — 1 р. 80 к. 30 000 экз.

Рощин А. И. **Путь в бездну.** — Киев: Политиздат Украины, 1990. — 112 с. — 30 к. 25 000 экз.

Федоров М., Балкарей Б. **Загадка слободского дома.** — 2-е изд., доп. — Одесса: Маяк, 1989. — 172 с. — 40 к. 50 000 экз.

Военное дело

Кот А. **Отечества крылатые сыны:** Зап. штурмана. — Днепропетровск: Проминь, 1989. — 295 с. — 80 к. 5 000 экз.

Середа Г. А. **Первый салют Родины.** — Саранск: Морд. кн. изд-во, 1989. — 160 с., ил. — 65 к. 6 000 экз.

Физико-математические науки

Винник И. В. **Решение задач теоретической механики на программируемых микрокалькуляторах:** Для втузов. — Киев: Вища шк., 1990. — 174 с. — 30 к. 12 000 экз.

Вычислительные методы в механике разрушения / Под ред. С. Атлури; Пер. с англ. — М.: Мир, 1990. — 391 с. — 2 р. 80 к. 4 500 экз.

Диагностика плотной плазмы / Под ред. Н. Г. Басова. — М.: Наука, 1989. — 367 с. — 5 р. 80 к. 1 730 экз.

Мишетт А. **Оптика мягкого рентгеновского излучения** / Пер. с англ.—М.: Мир, 1989. — 351 с. — 3 р. 80 к. 1 900 экз.

Нестандартные методы в стохастическом анализе и математической физике / С. Альбеверио и др.; Пер. с англ. — М.: Мир, 1990. — 616 с. — 3 р. 40 к. 4 500 экз.

Науки о Земле

Аронов В. И. **Методы построения карт геолого-геофизических признаков и геометризация залежей нефти и газа на ЭВМ.** — М.: Недра, 1990. — 301 с. — 1 р. 30 к. 2 280 экз.

Интерпретация данных сейсморазведки: Справочник / Под ред. О. А. Потапова. — М.: Недра, 1990. — 448 с.— 1 р. 80 к. 4 800 экз.

Климат Москвы за последние 30 лет / Под ред. М. [illegible]

ред. Г. Г. Казеннова. — М.: Высш. шк., 1990. 30 000 экз.

Кн. 2. 156 с. 40 к.
Кн. 4. 110 с. 25 к.
Кн. 5. 144 с. 35 к.

Воронов Ю. П. **Компьютеризация:** Шаг в будущее. — Новосибирск: Наука, 1990.— 335 с. — 2 р. 20 к. 7 850 экз.

Заморин А. П., Марков А. С. **Толковый словарь по вычислительной технике и программированию:** Осн. термины. Ок. 3000 терминов. — Киев: Изд-во Укр. с.-х. акад., 1989. — 221 с. — 1 р. 50 к. 50 000 экз.

Коварский Е. М., Янко Ю. И. **Испытание электрических машин.** — М.: Энергоатомиздат, 1990. — 320 с.— 1 р. 40 к. 18 000 экз.

Кухарев Г. А., Шмерко В. П., Зайцева Е. Н. **Алгоритмы и систолические процессоры для обработки многозначных данных.** — Минск: Наука и техника, 1990. — 296 с. — 3 р. 1 600 экз.

Макарова Н. В., Гуревич В. И. **Работаем на персональном компьютере единой системы:** ЕС 1840, 1841, 1842. — Л.: Машиностроение, 1989. — 495 с.— 1 р. 70 к. 200 000 экз.

Пекер Ф. Л., Морозов Б. А. **Прикладное программирование в системе виртуальных машин ЕС ЭВМ:** Справ. пособие. — Минск: Высш. шк., 1989. — 208 с. — 1 р. 30 к. 18 500 экз.

Розанов Л. Н. **Вакуумная техника:** Для вузов. — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Высш. шк., 1990. — 320 с. — 1 р. 15 000 экз.

Руденко В. С., Сенько В. И., Трифонюк В. В. **Приборы и устройства промышленной электроники.** — Киев: Техника, 1990. — 367 с. — (Б-ка инженера). — 1 р. 90 к. 10 000 экз.

Технология полупроводниковых приборов и изделий микроэлектроники: В 10 кн. Для ПТУ. — М.: Высш. шк., 1990. Кн. 7. 128 с. 20 к. 21 000 экз.

Шатон Л. В., Кайданов А. Н., Олейников Л. С. **Современные методы [illegible]**

СИГНАЛЬНЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

В список включены книги, выпущенные советскими издательствами, первые экземпляры тиража которых поступили на текущей неделе из типографий в Госкомпечать СССР.

Транспорт. Космонавтика

Варламов В. А. **Что надо знать водителю о себе.** — М.: Транспорт, 1990. — 192 с. — 60 к. 100 000 экз.

Винников В. В. **Экономика морского транспорта в условиях работы на полном хозрасчете и самофинансировании.** — М.: Транспорт, 1990. — 159 с. — 55 к. 5 200 экз.

Кузьменко В. К. **Охрана труда в судостроении:** Для техникумов.— Л.: Судостроение, 1990. — 254 с. — 85 к. 8 150 экз.

Курасов Д. А., Эльперин В. И. **Справочник технолога по ремонту электроподвижного состава железнодорожного транспорта.** — Киев: Техника, 1990. — 192 с. — 1 р. 30 к. 3 000 экз.

Марков Ю. **Курс на Марс.** — М.: Машиностроение, 1989. — 214 с., ил. — 2 р. 30 к. 30 000 экз.

Технология судостроительных материалов: Для вузов / В. И. Васильев и др. — Л.: Судостроение, 1990. — 311 с. — 1 р. 4 300 экз.

Щепетов В. К. **Техническое нормирование работы грузовых судов и причалов.**— М.: Транспорт, 1990. — 213 с.— 80 к. 2 500 экз.

Строительство

Гранев В. В. **Повышение сборности и заводской готовности конструкций промышленных зданий.** — М.: Стройиздат, 1990. — 168 с. — 60 к. 4 360 экз.

Социология. Психология. Атеизм

Веревкин Л. П. **Политическая культура.** — Ашхабад: Туркменистан, 1989.— 88 с. — 10 к. 3 000 экз.

Вишев И. В. **Проблема личного бессмертия.** — Новосибирск: Наука, 1990. — 248 с. — 2 р. 19 500 экз.

Доброхотов А. Л. **Данте Алигьери.** — М.: Мысль, 1990. — 208 с. — (Мыслители прошлого). — 40 к. 70 000 экз.

Долкарт Э. **Социология, социология, социология...** — Ташкент: Узбекистан, 1989. — 88 с. — 20 к. 5 000 экз.

Национальный вопрос и новое мышление / Редкол. Л. А. Абрамян и др. — Ереван: Изд-во Ереван. ун-та, 1989. — 294 с. — 1 р. 40 к. 5 000 экз.

Начало пути: Поколение со средним образованием / Отв. ред. М. Х. Титма. — М.: Наука, 1989. — 240 с. — 2 р. 5 400 экз.

Рюриков Ю. Б. **Мед и яд любви:** Семья и любовь в сломе времен. — 2-е изд. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 447 с. — 1 р. 50 к. 100 000 экз.

Сон и сновидения: Науч. обоснованное толкование снов, сост. знаменитым медиумом Мисс-Хассэ: Репринт. воспроизведение изд. 1912 г. — М.: Ред Лайн Москау, 1990.— 64 с.— 4 р. 500 000 экз.

Цветков В. А., Резников М. А. **Посты: правда и вымыслы.** — М.: Политиздат, 1990. — 127 с. — (Беседы о мире и человеке). — 25 к. 200 000 экз.

Человек и перестройка: Социолог. анализ / Под ред. Е. М. Бабосова. — Минск: Наука и техника, 1990. — 235 с. — 1 р. 50 к. 3 300 экз.

История. Исторические науки

Глан И. **Этот исчезающий вещный мир.** — М.: Знание, 1990. — 190 с. — 40 к. 100 000 экз.

Доброниченко М. И. **Партизанские дни и ночи.** — Одесса: Маяк, 1989. — 174 с. — 40 к. 15 000 экз.

Историография этнографического изучения народов СССР и зарубежных стран / Отв. ред. Г. Е. Марков. — Изд-во МГУ, 1989.

Экономические науки

Методика преподавания политической экономии / Под ред. А. А. Пороховского. — М.: Высш. шк., 1989. — 416 с. — 95 к. 30 000 экз.

Статистика

Многомерный статистический анализ и вероятностное моделирование реальных процессов / Отв. ред. С. А. Айвазян, С. Е. Кузнецов. — М.: Наука, 1990.— 296 с.— 4 р. 30 к. 1 500 экз.

Рябушкин Т. В., Симчера В. М., Машихин Е. А. **Статистические методы и анализ социально - экономических процессов.** — М.: Наука, 1990. — 295 с. — 4 р. 50 к. 2 450 экз.

Международные отношения. Мировая экономика

Грачев М. В. **Управление трудом:** Теория и практика капиталист. хозяйствования. — М.: Наука, 1990.— 137 с. — 1 р. 40 к. 3 150 экз.

Жискар д'Эстен В. **Власть и жизнь** / Пер. с фр. — М.: Междунар. отношения, 1990. — 319 с., ил. — 3 р. 40 к. 100 000 экз.

Одесса и породненные с ней города / А. Г. Белоус и др. — Одесса: Маяк, 1989.— 192 с. — 40 к. 5 000 экз.

◆ Ростиашвили К. Д. **Трудовые отношения в США.** — М.: Наука, 1989. — 168 с. — 90 к. 1 000 экз.

Смирнова С. А. **ФРГ: Новый этап промышленного развития.** — М.: Наука, 1990.— 120 с. — 1 р. 90 к. 1 700 экз.

Страны Южной Европы в современном мире / Отв. ред. В. Г. Барановский и др. — М.: Наука, 1989. — 223 с.— 3 р. 30 к. 1 500 экз.

Государство и право

Кодекс РСФСР об административных правонарушениях. — М.: Юрид. лит., 1990. — 175 с. — 35 к. 161 000 экз.

Ламбер Ж. М. **Маленький судья** / Пер. с фр.; Вступ. ст. В. Д. Карповича. — М.: Прогресс, 1990. — 348 с. — 1 р. 10 к. 25 000 экз.

Права человека: Основные междунар. документы. — М.: Междунар. отношения, 1989. — 159 с. — 35 к. 300 000 экз. — Кн. издана при содействии и посредстве сов.-амер. фонда «Культурная инициатива».

Аронов В. Н. **Методы построения карт геолого-геофизических признаков и геометризация залежей нефти и газа на ЭВМ.** — М.: Недра, 1990. — 301 с. — 1 р. 30 к. 2 280 экз.

Интерпретация данных сейсморазведки: Справочник / Под ред. О. А. Потапова. — М.: Недра, 1990. — 448 с.— 1 р. 80 к. 4 800 экз.

Климат Москвы за последние 30 лет / Под ред. М. А. Петросянца. — М.: Изд-во МГУ, 1989. — 94 с. — 70 к. 1 570 экз.

Биологические науки

Баран А. А., Тесленко А. Я. **Флокулянты в биотехнологии.** — Л.: Химия, 1990. — 144 с. — 55 к. 3 240 экз.

Зимин В. Б. **Птицы в нашей жизни.** — Петрозаводск: Карелия, 1990. — 168 с. — (Природа и человек).— 30 к. 10 000 экз.

Степанян Л. С. **Конспект орнитологической фауны СССР.** — М.: Наука, 1990.— 727 с. — 9 р. 50 к. 1 750 экз.

Фосси Д. **Горриллы в тумане** / Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1990. — 284 с., ил. — 2 р. 10 к. 50 000 экз.

Техника. Промышленность (в целом)

Кобевник В. Ф. **Охрана труда:** Для втузов. — Киев: Вища шк., 1990. — 287 с.— 70 к. 26 000 экз.

Котов К. И., Шершевер М. А. **Средства измерения, контроля и автоматизации технологических процессов. Вычислительная и микропроцессорная техника:** Для техникумов. — М.: Металлургия, 1989. — 496 с. — 1 р. 30 к. 10 700 экз.

Поиск новых идей: от озарения к технологии: Теория и практика решения изобретат. задач / Г. С. Альтшуллер и др. — Кишинев: Картя молдовеняскэ, 1989. — 381 с., ил. — 1 р. 20 к. 15 000 экз.

Энергетика. Радиоэлектроника. Автоматика. Вычислительная техника

Автоматизация проектирования БИС: В 6 кн. / Под ред. Е. А. Самарского. — М.: Высш. шк., 1990. — Кн. 1. — 207 с. — 1 р. 10 к. 15 000 экз.

Автоматизация проектирования радиоэлектронных устройств: Справочник / Под ред. В. А. Шахнова. — М.: Радио и связь, 1990. — 352 с. — 2 р. 50 к. 10 000 экз.

Автоматизированные системы управления производством: Учеб. пособие для вузов / Под ред. Г. Н. Поварова. — М.: Высш. шк., 1990. — 303 с. — 1 р. 10 к. 10 000 экз.

Автоматизированный электропривод типовых промышленных механизмов: Учеб. для вузов / Ю. С. Сабинин и др. — М.: Энергоатомиздат, 1990. — 576 с. — 2 р. 50 к. 10 000 экз.

Автоматическое управление электроприводами: Учеб. для вузов / Под ред. Ю. А. Сабинина и А. В. Шрейнера. — Л.: Энергоатомиздат, 1990. — 416 с. — 1 р. 80 к. 10 000 экз.

Бабаев Н. С., Лисовский А. А., Тарасенко В. Е. **Введение в теорию регулярных вычислительных структур и ее приложения.** — М.: Радио и связь, 1990. — 264 с. — 2 р. 10 000 экз.

Бабаян Б. А., Бабаян П. В., Крапивин В. Ф. **Математические методы исследования сложных систем на ЭВМ.** — М.: Радио и связь, 1990. — 232 с. — 1 р. 50 к. 10 000 экз.

Вычислительная техника в системах управления: Учеб. пособие для вузов / Под ред. Г. Я. Мирского. — М.: Высш. шк., 1990. — 207 с. — 1 р. 10 к. 10 000 экз.

Гаврилов М. А., Девятков В. В., Пехерсторфер А. Д. **Надежность дискретных систем автоматического управления.** — М.: Радио и связь, 1990. — 176 с. — 1 р. 50 к. 10 000 экз.

Гаскаров Д. В., Голинкевич Т. А., Мозгалевский А. В. **Прогнозирование технического состояния и надежности радиоэлектронной аппаратуры.** — М.: Сов. радио, 1990. — 272 с. — 1 р. 80 к. 10 000 экз.

Гельман М. М., Мухин В. А. **Оптимальное управление дискретными объектами.** — М.: Радио и связь, 1990. — 192 с. — 1 р. 50 к. 10 000 экз.

Диагностика электронных систем: Справочник / Под ред. А. Д. Тихонова. — М.: Радио и связь, 1990. — 304 с. — 2 р. 10 000 экз.

Дьяконов В. П. **Справочник по расчетам на микрокалькуляторах.** — М.: Наука, 1990. — 224 с. — 1 р. 50 к. 100 000 экз.

Ерофеев А. А. **Теория автоматического управления.** — Л.: Политехника, 1990. — 301 с. — 1 р. 50 к. 10 000 экз.

Ефимов В. М., Галушкин А. И. **Реализация нейронных сетей и устройств в памяти ЭВМ.** — М.: Радио и связь, 1990. — 240 с. — 2 р. 10 000 экз.

Жданкин В. К. **Теория и расчет электрических цепей.** — М.: Радио и связь, 1990. — 192 с. — 1 р. 50 к. 10 000 экз.

Жуков Ю. А., Попов В. Б. **Помехозащищенность систем передачи информации.** — М.: Радио и связь, 1990. — 272 с. — 2 р. 10 000 экз.

Зайцев Г. Ф. **Теория автоматического управления и регулирования.** — Киев: Вища шк., 1989. — 430 с. — 1 р. 80 к. 10 000 экз.

Зайцев Г. Ф. **Теория автоматического управления и регулирования:** Задачник. — Киев: Вища шк., 1989. — 375 с. — 1 р. 60 к. 10 000 экз.

Зайцев Г. Ф. **Теория автоматического управления и регулирования:** Учеб. пособие для вузов. — Киев: Вища шк., 1989. — 430 с. — 1 р. 80 к. 10 000 экз.

Зайцев Г. Ф. **Теория автоматического управления и регулирования:** Учеб. пособие для вузов

СИГНАЛЬНЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

Литература по отраслям агропромышленного комплекса

Бабусенко С. М. **Проектирование ремонтно - обслуживающих предприятий:** Для вузов. — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Агропромиздат, 1990. — 352 с.— 1 р. 10 к. 10 000 экз.

Гирко В. К. **Садовый дом строим сами.** — М.: Агропромиздат, 1990. — 95 с.— 40 к. 150 000 экз.

Горшков Ю. П., Лукьяновский В. А., Елисеев А. Н. **Опыт ветеринарного обслуживания молочных комплексов.** — М.: Росагропромиздат, 1990. — 125 с. — 30 к. 20 000 экз.

Гурьев Б. П., Гурьева И. А. **Селекция кукурузы на раннеспелость.** — М.: Агропромиздат, 1990. — 173 с. — 2 р. 50 к. 2 000 (доп. тираж) экз.

Гусев В. И. **Определитель повреждений плодовых деревьев и кустарников:** Справочник. — М.: Агропромиздат, 1990. — 239 с. — 1 р. 10 к. 70 000 экз.

Журавлева М. В., Хромова Т. Ф. **Практикум по статистике сельского хозяйства:** Для техникумов. — М.: Финансы и статистика, 1990.— 144 с. — 30 к. 7 000 экз.

Максимов Н. П. **Заготовка и хранение семян масличных культур.** — Киев: Урожай, 1990. — 198 с. — 65 к. 2 900 экз.

Онищенко Н. А., Николаева Г. Н. **Как вырастить поросенка.** — Петрозаводск: *Карелия, 1990. — 62 с. — 10 к. 10 000 экз.*

Попов В. Л., Тютюнников Ю. А. ***Автоматизация производственных процессов в тракторном и сельскохозяйственном машиностроении:*** *Для техникумов.* — М.: Агропромиздат, 1990. — 255 с. — 40 к. 4 000 экз.

функциональные и нейрохимические основы сложных форм поведения (функции обобщения и абстрагирования).— М.: Медицина, 1990. — 239 с. — 3 р. 4 500 экз.

Нейрогенные дисфункции мочевого пузыря / Под ред. М. Д. Джавад-Заде, В. М. Державина. — М.: Медицина, 1989. — 383 с. — 3 р. 30 к. 7 000 экз.

Оганесян М. А. **Рубцовые сужения пищевода и его анастомозов и их консервативное лечение.** — Ереван: Айастан, 1989. — 111 с. — 1 р. 10 к. 5 000 экз.

Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях / Под ред. В. А. Полякова. — М.: Медицина, 1990. — 120 с. — (Науч.-попул. мед. лит.). — 35 к. 300 000 экз.

Проблемы наследственности при болезнях легких / Под ред. А. Г. Хоменко. — М.: Медицина, 1990. — 240 с. — 1 р. 20 к. 11 000 экз.

Рязанцев В. А. **Психотерапия и деонтология в наркологии.**— 2-е изд., перераб., доп. — Киев: Здоровье, 1990. — 111 с. — (Б-ка сред. мед. работника). — 30 к. 14 000 экз.

Смиян И. С., Луговая О. И. **Заболевания органов мочеполовой системы у детей.** Киев: Здоровье, 1990. — 144 с. — (Б-ка сред. мед. работника). — 40 к. 14 000 экз.

Хутиев Т. В. **Сохрани сердце здоровым.** — Краснодар: Кн. изд-во, 1989. — 158 с. — 45 к. 50 000 экз.

Цой Р. Д. **Здоровье на кончиках пальцев.** — Ташкент: Медицина, 1989. — 80 с., ил. — 1 р. 100 000 экз.

Физическая культура. Спорт

Автомобильные и мотоциклетные туристские маршруты: Прибалтика и Калининград. обл.; Белоруссия; Украина и Молдавия; Северо-Запад РСФСР; Кольский п-ов; Центр. р-ны РСФСР; Поволжье; Подмосковье / Сост. О. А. Столяров. — М.: Профиздат, 1990. — 383 с.— 1 р. 70 к. 100 000 экз.

Бриедис А. **Миямото. Скайринг.** — М.: Патриот,

мент с малыми количествами реактивов: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1989. - 191 с., ил.—65 к. 100 000 экз.

Филологические науки

Аракин В. Д., Выгодская З. С., Ильина Н. И. **Англо-русский словарь:** Ок. 36000 слов. — 13-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз., 1990. — 606 с. — 4 р. 10 к. 100 000 экз.

Багаутдинова Д. Б. **Музей Габдуллы Тукая в Казани:** Путеводитель.— Казань: Тат. кн. изд-во, 1989. — 63 с., ил. 25 к. 50 000 экз.

Большой индонезийско-русский словарь: В 2 т. 56 тыс. слов и 48 тыс. сочетаний / Под ред. Р. Н. Коригодского. М.: Рус. яз., 1990. Т. 1. А—L. 559 с. 6 р. 20 к. 1 700 экз.

Вересаев В. **Гоголь в жизни:** Системат. свод подлинных свидетельств современников / Подгот. текста Э. Л. Безносова. — М.: Моск. рабочий, 1990. — 640 с., ил.— 6 р. 100 000 экз.

Дрыгин Ю. Ф., Дрыгина Е. С., Пьянзина И. П. **Англо-русский словарь по биотехнологии (с толкованиями):** Ок. 14 000 терминов. — М.: Рус. яз., 1990. — 336 с. — 1 р. 90 к. 11 500 экз.

Кожинов В. **Статьи о современной литературе.** — М.: Сов. Россия, 1990. — 543 с. — 1 р. 30 к. 25 000 экз.

Модестова Н. А. **Комиссар Мегрэ и его автор:** Социально-психол. детектив Жоржа Сименона. — 2-е изд., доп.— Киев: Изд-во Киев. ун-та, 1990. — 244 с. — 1 р. 70 к. 6 000 экз.

Петров А. А., Масловский Е. К. **Англо-русский словарь по робототехнике:** Ок. 12000 терминов. — М.: Рус. яз., 1989.— 495 с.— 3 р. 30 000 экз.

Под сетью: По А. Мердок: Кн. для чтения на англ. яз. для студентов 3 курса. Для пед. ин-тов / Вступ. ст., обраб., коммент. Г. Н. Бабич, Т. А. Знаменской. — М.: Просвещение, 1989.— 175 с. — 70 к. 18 000 экз.

Проблемы педагогической лингвистики / Науч. ред. К. К. Филиппенко.— Казань:

вести.— М.: СП «Интербук», 1989.—464 с.—5 р. 100 000 экз.

Васильев Г. П. **Жизнь неоглядная:** Стихи. — Мурманск: Кн. изд-во, 1990. — 56 с. — 20 к. 2 000 экз.

Виноградов Ю. **Десятый круг ада:** Роман. — М.: Сов. Россия, 1990. — 298 с. — (Мужество). — 1 р. 100 000 экз.

Волков В. **Откровение:** Стихи. — Донецк: Донбасс, 1989. — 31 с. — 15 к. 2 000 экз.

Волошин М. **«Средоточье всех путей...»:** Избр. стихотворения, поэмы; Проза; Критика; Дневники / Сост. В. П. Купченко, З. Д. Давыдов. — М.: Моск. рабочий, 1989. — 605 с. — (Моск. Парнас). — 5 р. 100 000 экз.

Галич А. **Петербургский романс:** Избр. стихотворения / Сост., вступ. ст. А. Н. Шаталова. — Л.: Худож. лит.; ЛКК «Редактор», 1989. — 222 с. — 6 р. 25 000 экз. — Зак. изд.

Горький М. **Собрание сочинений:** В 8 т. — М.: Сов. Россия, 1990. Т. 8. 623 с. 3 р. 50 к. 500 000 экз.

Гребенкин А. **Светлый круг:** Стихотворения. — Пермь: Кн. изд-во, 1990. — 206 с. — 70 к. 5 000 экз.

Гроссман В. **За правое дело:** Роман. — Ростов н/Д.: Изд-во Рост. ун-та, 1989. — 648 с. — 3 р. 70 к. 100 000 экз.

Гусейнов А. **Землепашец на троне:** Ист. повесть. — М.: Наука, 1990. — 142 с.— 1 р. 50 к. 2 000 экз.

Зайцев Б. **Осенний свет:** Повести, рассказы / Сост., вступ. ст. Т. Ф. Прокопова. — М.: Сов. писатель, 1990. —543 с.—3 р. 30 к. 200 000 экз.

Записки очевидца: Воспоминания. Дневники. Письма / Ред.-сост. М. Вострышев. — М.: Современник, 1989. — 720 с. — 2 р. 80 к. 75 000 экз.

Зурабов А. **Тетрадь для домашних занятий; Родники:** Повесть, рассказы. — М.: Сов. писатель, 1989. — 411 с. — 1 р. 40 к. 100 000 экз.

Калинина А. **Как ты ко мне добра...:** Роман. — М.:

— 2 р. 100 000 (доп. тираж) экз.

Пряхин Г. **День и час:** Роман, повести, рассказы. — М.: Сов. писатель, 1989. — 537 с. — 2 р. 10 к. 100 000 экз.

Рейхерт Л. **Постижение кота:** Повести, рассказы. — Л.: Худож. лит., 1990.— 176 с. — 3 р. 50 к. 10 200 экз.

Роготченко А. П., Корнейко А. И. **Когда погиб Мялован:** Роман. — Киев: Политиздат Украины, 1990. — 299 с. — 1 р. 40 к. 115 000 экз.

Сажин И. **Пучина:** Повесть. — Львов: Каменяр, 1990. — 230 с. — 55 к. 15 000 экз.

Семенов Ю. **Ненаписанные романы.** — М.: ДЭМ, 1989. — 447 с. — 6 р. 500 000 экз.

Семянников С. **Время есть...:** Стихотворения, песни. — Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1989. — 238 с. — 10 р. 10 000 экз.

Современная московская повесть: В 4 т. — М.: Моск. рабочий, 1990. Т. 4 / Сост. А. Д. Шавкуты. 479 с. 2 р. 30 к. 50 000 экз.

Тарасевич И. **Примирения нет:** Повесть о Д. Писареве / Худож. В. Бондарев. — М.: Политиздат, 1990. — 381 с., ил. — (Пламенные революционеры). — 1 р. 30 к. 200 000 экз.

Тевекелян Д. **Заповедник:** Роман. — М.: Сов. писатель, 1990. — 349 с. — 1 р. 10 к. 100 000 экз.

Фаликов И. **Ласточкино лето:** Кн. лирики. — М.: Сов. писатель, 1990. — 222 с. — 65 к. 6 700 экз.

Фартышев В. **...И подавали большие надежды:** Роман. — М.: Сов. писатель, 1989. — 373 с. — 1 р. 30 к. 30 000 экз.

Федоров Е. **Ермак:** Ист. роман. — Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. — 494 с. — 1 р. 40 к. 75 000 экз.

Челноков А. **Прозрение:** Стихи. — М.: Сов. писатель, 1989.— 160 с.— 40 к. 3 400 экз.

Черный-Диденко Ю. **Вечерние огни:** Роман, рассказы, очерки, ст. / Сост. М. И. Диденко, В. П. Терещенко. Киев: Рад. письменник, 1990.

ва Т. Ф. **Практикум по статистике сельского хозяйства:** Для техникумов. — М.: Финансы и статистика, 1990.— 144 с. — 30 к. 7 000 экз.

Максимов Н. П. **Заготовка и хранение семян масличных культур.** — Киев: Урожай, 1990. — 198 с. — 65 к. 2 900 экз.

Онищенко Н. А., Николаева Г. Н. **Как вырастить поросенка.** — Петрозаводск: *Карелия, 1990.* — 62 с. — 10 к. 10 000 экз.

Попов В. Л., Тютюнников Ю. А. **Автоматизация производственных процессов в тракторном и сельскохозяйственном машиностроении:** Для техникумов. — М.: Агропромиздат, 1990. — 255 с. — 40 к. 4 000 экз.

Рабочие таблицы по уходу за плодовыми и ягодными культурами / А. Д. Бородачева и др. — М.: Росагропромиздат, 1989. — 47 с., ил. — 1 р. 50 к. 100 000 экз.

Стрижев А. **Ваш урожайный участок:** Год огородника. — М.: Знание, 1990. — 255 с. — (Нар. ун-т. Естественнонауч. фак.). — 80 к. 600 000 экз.

Экономика сельского хозяйства: Для вузов / Под ред. В. А. Добрынина. — 3-е изд., перераб., доп. — М.: Агропромиздат, 1990. — 476 с. — 1 р. 40 к. 73 000 экз.

Здравоохранение. Медицинские науки

Брэгг П. С. **Чудо голодания** / Пер. с англ. — 2-е изд. — М.: Мол. гвардия, 1990.—271 с.—1 р. 200 000 экз.

Виноградов В. В., Нифантьев О. Е., Вишневский В. А. **Послеоперационные заболевания желчных путей.**— Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 1989. — 175 с. — 2 р. 30 к. 3 000 экз.

Встречи с доктором Кашпировским. — М.: Профиздат, 1990. — 127 с. — (На грани фантастики). — 50 к. 100 000 экз.

Дубенко Е. Г. **Атеросклероз сосудов головного мозга (начальные формы).** — Харьков: Изд-во при ХГУ, 1989. — 168 с. — 2 р. 80 к. 2 000 экз.

◆ Иоселиани Д. Г., Ришко Н. В. **Впервые возникшая стенокардия.** — Ужгород: Карпаты, 1989. — 128 с. — 3 р. 3 000 экз.

Клиническая ревматология / Под ред. Х. Л. Ф. Каррея; Пер. с англ. — М.: Медицина, 1990. — 446 с. — 2 р. 30 к. 15 000 экз.

Мухин Е. И. **Структурные,** сердце здоровым. — Краснодар: Кн. изд-во, 1989. — 158 с. — 45 к. 50 000 экз.

Цой Р. Д. **Здоровье на кончиках пальцев.** — Ташкент: Медицина, 1989. — 80 с., ил. — 1 р. 100 000 экз.

Физическая культура. Спорт

Автомобильные и мотоциклетные туристские маршруты: Прибалтика и Калининград. обл.; Белоруссия; Украина и Молдавия; Северо-Запад РСФСР; Кольский п-ов; Центр. р-ны РСФСР; Поволжье; Подмосковье / Сост. О. А. Столяров. — М.: Профиздат, 1990. — 383 с.— 1 р. 70 к. 100 000 экз.

Бриедис А. **Минимото. Скайборинг.** — М.: Патриот, 1990. — 117 с., ил. — 45 к. 50 000 экз.

Булгакова Н. Ж. **Плавание в пионерском лагере.** — 3-е изд., перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 128 с.— 35 к. 50 000 экз.

Гиссен Л. Д. **Время стрессов:** Обоснование и практ. результаты психопрофилакт. работы в спорт. командах. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 192 с. — 70 к. 100 000 экз.

Макаревич Э. А. **Туристские походы выходного дня:** Практ. советы новичкам. 3-е изд. — Минск: Полымя, 1990.— 78 с.— 30 к. 14 800 экз.

Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред. П. Ф. Савицкого. — Киев: Здоровье, 1990. — 350 с. — 1 р. 90 к. 20 000 экз.

Образование. Культура

Александров В. П. **Твоя союзница, учитель:** Беседы о соврем. сов. лит. — М.: Просвещение, 1989. — 190 с. — 90 к. 120 000 экз.

Богуш А. М. **Методика обучения детей русскому языку в дошкольных учреждениях:** Для пед. уч-щ. — Киев: Вища шк., 1990. — 221 с. — 35 к. 57 000 экз.

Кузнецов В. М. **Учебное телевидение.** — М.: Высш. шк., 1990. — 184 с. — 40 к. 12 000 экз.

Родари Д. **Грамматика фантазии:** Введение в искусство придумывания историй / Пер. с ит.; Предисл. А. Алексина. — 2-е изд. — М.: Прогресс, 1990. — 192 с. — 45 к. 15 000 экз.

Сабо А. М. **Обучение физике в школах социалистических стран.**— Киев: Рад. шк., 1990.— 175 с.— 40 к. 5 000 экз.

Чертков И. Н., Жуков П. Н. **Химический эксперимент Модестова Н. А. Комиссар Мегрэ и его автор:** Социально-психол. детектив Жоржа Сименона. — 2-е изд., доп.— Киев: Изд-во Киев. ун-та, 1990. — 244 с. — 1 р. 70 к. 6 000 экз.

Петров А. А., Масловский Е. К. **Англо-русский словарь по робототехнике:** Ок. 12000 терминов. — М.: Рус. яз., 1989.— 495 с.— 3 р. 30 000 экз.

Под сетью: По А. Мердок: Кн. для чтения на англ. яз. для студентов 3 курса. Для пед. ин-тов / Вступ. ст., обраб., коммент. Г. Н. Бабич, Т. А. Знаменской. — М.: Просвещение, 1989.— 175 с. — 70 к. 18 000 экз.

Проблемы педагогической лингвистики / Науч. ред. К. К. Филиппенко.— Казань: Изд-во КГУ, 1989. — 182 с. — 2 р. 1 880 экз.

Соловьев В. С. **Литературная критика** / Сост., коммент. Н. И. Цимбаева. — М.: Современник, 1990. — 422 с. — (Б-ка «Любителям рос. словесности». Из лит. наследия). — 1 р. 90 к. 50 000 экз.

Русская художественная литература

◆ Андреева Е. **Откровение:** Рассказы, стихотворения. — М.: Сов. писатель, 1990. — 264 с. — 3 р. 5 000 экз.

Анисимова А. **А песня осталась...:** Повесть, рассказы. — М.: Воениздат, 1990. 272 с. — 1 р. 30 к. 65 000 экз.

Антонов Ст. И. **Если бы имел десять жизней...** — М.: Патриот, 1990. — 264 с. — 1 р. 10 к. 50 000 экз.

Балков К. **Байкал — море священное:** Роман. — М.: Современник, 1989.— 319 с. — 1 р. 50 к. 50 000 экз.

Беспрозванная П. **Сутлинок:** Стихи. — Мурманск: Кн. изд-во, 1990. — 71 с. — 15 к. 2 000 экз.

◆ Боев Е. **Притяжение:** Стихи. — М.: Сов. Россия, 1989. — 63 с. — 1 р. 5 000 экз.

◆ Борисов В. **Из разных тетрадей.** — Л.: Худож. лит., 1989.— 135 с.—90 к. 2 000 экз.

Бугорков С. **Жаркое лето:** Роман. — Донецк: Донбасс, 1989. — 155 с. — 75 к. 15 000 экз.

Бухараев Р. **Трезвые шпры:** Стихотворения, поэма. — М.: Сов. писатель, 1990. — 142 с. — 45 к. 9 600 экз.

Бучнева Ф. **Медальон на память:** Повести. — М.: Сов. писатель, 1989. — 304 с. — 85 к. 100 000 экз.

Вайнер Г. А. **Бес в ребро;** Вайнер Г. А., Словин Л. С. **На темной стороне луны:** По-

◆ Гусейнов А. **Землепашец на троне:** Ист. повесть. — М.: Наука, 1990. — 142 с.— 1 р. 50 к. 2 000 экз.

Зайцев Б. **Осенний свет:** Повести, рассказы / Сост., вступ. ст. Т. Ф. Прокопова. — М.: Сов. писатель, 1990. —543 с.—3 р. 30 к. 200 000 экз.

Записки очевидца: Воспоминания. Дневники. Письма / Ред.-сост. М. Вострышев. — М.: Современник, 1989. 720 с. — 2 р. 80 к. 75 000 экз.

Зурабов А. Тетрадь для домашних занятий; Родники: Повесть, рассказы. — М.: Сов. писатель, 1989. — 411 с. — 1 р. 40 к. 100 000 экз.

Калинина А. **Как ты ко мне добра...:** Роман. — М.: Известия, 1990. — 527 с. — (Б-ка «Дружбы народов»).— 2 р. 20 к. 260 000 экз.

◆ Карамнов И. **Адресую всем:** 33 стихотворения. — Донецк: Донбасс, 1989.— 56 с. — 46 к. 1 000 экз.

◆ Коныхов Л. **Ах, но всё-таки...:** Рассказы.— М.: Прометей, 1989.— 124 с.— 2 р. 50 к. 10 000 экз.

◆ Липилин В. **«Шаг влево, шаг вправо...»:** Рассказы. — Л.: Худож. лит.; ЛКИ «Редактор», 1989. — 33 с. — 85 к. 5 200 экз.

Малафий Л. **Трудные девчонки:** Конспект дидакт. повести.—Киев: Молодь, 1990. — 151 с. — 50 к. 30 000 экз.

Млечин Л. М. **Специальный агент ФБР.**— М.: Юрид. лит., 1989. — 205 с. — 1 р. 100 000 экз.

Николаевская Е. **Семь погод:** Кн. стихов. — М.: Сов. писатель, 1990. — 175 с. — 50 к. 10 000 экз.

◆ Огородников С. **Расплела Россия косу:** Стихотворения. — М.: Современник, 1989. — 95 с. — 2 р. 40 к. 5 000 экз.

Отрошко В. **У самого синего моря:** Повесть, рассказы. — Симферополь: Таврия, 1990.— 286 с.— 1 р. 30 000 экз.

Платонов А. **Избранное** / Сост. М. А. Платонова. — Харьков: Прапор, 1990. — 478 с. — 3 р. 80 к. 120 000 экз.

Подвиг: Т. 1. В. Гроссман. Жизнь и судьба; В. Смирнов. Ночной мотоциклист. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 366 с. — (Б-ка героики и приключений). — 1 р. 60 к. 400 000 экз. — Прил. к журн. «Сел. молодежь».

Приставкин А. **Ночевала тучка золотая:** Повести. — М.: Известия, 1989.— 462 с. — (Б-ка «Дружбы народов»).

Фаликов И. **Ласточкино лето:** Кн. лирики. — М.: Сов. писатель, 1990. — 222 с. — 65 к. 6 700 экз.

Фартышев В. ...И подавали большие надежды: Роман. — М.: Сов. писатель, 1989. — 373 с. — 1 р. 30 к. 30 000 экз.

Федоров Е. **Ермак:** Ист. роман. — Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. — 494 с. — 1 р. 40 к. 75 000 экз.

Челноков А. **Прозрение:** Стихи. М.: Сов. писатель, 1989. 160 с. - 40 к. 3 400 экз.

Черный-Диденко Ю. **Вечерние огни:** Роман, рассказы, очерки, ст. / Сост. М. И. Диденко, В. П. Терещенко. — Киев: Рад. письменник, 1990. — 304 с.—1 р. 40 к. 30 000 экз.

Язвицкий В. **Иван III — государь всея Руси:** Ист. роман в 5 кн. — Минск: Беларусь, 1990. Кн. 1—2. 495 с. 3 р. 50 к. 100 000 экз.

Художественная литература других народов СССР

Абрамян В. **Запах чебреца:** Стихи / Пер. с арм. В. Пальчиков. — М.: Сов. писатель, 1989.— 110 с.— 40 к. 3 380 экз.

Балков К. **Белые деревья:** Рассказы. — Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1990. — 236 с. — 1 р. 10 000 экз.

Беляускас А. **Вильнюсские горки:** Роман / Пер. с лит. Д. Кыйв. — М.: Сов. писатель, 1989. — 410 с. — 1 р. 30 к. 30 000 экз.

Бондарь Т. **Время, когда нас любили...:** Повести / Пер. с бел. — М.: Сов. писатель, 1990. 432 с. — 1 р. 50 к. 30 000 экз.

Врублевская В. **Соломия Крушельницкая:** Роман - биография / Пер. с укр. Н. Орловой. — М.: Сов. писатель, 1989. — 399 с., ил. — 1 р. 90 к. 30 000 экз.

Гагуа Х. **Лоза завета:** Стихи, поэма / Пер. с груз. С. Борисова. — Тбилиси: Мерани, 1989. — 173 с. — 85 к. 2 000 экз.

Галиев А. **На страже верности:** Повести. — Казань: Тат. кн. изд-во, 1989. — 368 с. — 1 р. 50 к. 15 000 экз.— На тат. яз.

День поэзии-89 / Сост. В. А. Жукович. — Минск: Мастацкая лит., 1989. — 303 с., ил. — 3 р. 40 к. 5 700 экз. — На бел., рус. яз.

Джебраилзаде В. **Странствия голубя:** Стихи / Пер. с азерб. Н. Тарасевича. — М.: Сов. писатель, 1989. — 111 с. — 40 к. 4 800 экз.

Дзнеладзе Г. **Душа — чтоб выжить:** Стихи. — Тбилиси: Мерани, 1989. — 142 с. — 75 к. 7 000 экз. — На груз. яз.

Дриз О. **Белое пламя:** Стихи / Пер. с евр.; Сост. Л. С. Понова-Дриз. — М.: Сов. писатель, 1990. — 383 с. 1 р. 30 к. 10 000 экз.

Жале. **Вестник радуги:** Стихи / Пер. с перс. — М.: Сов. писатель, 1990. 127 с. — 35 к. 2 000 экз.

Забашта́нский В. **Надо выстоять!:** Стихи / Пер. с укр. Ю. Денисов. — М.: Сов. писатель, 1990. — 144 с. — 50 к. 5 400 экз.

Каназов М. **Экспресс из полынной степи:** Повести, рассказы / Пер. с каз. — Алма-Ата: Жазушы, 1989. — 272 с. — 1 р. 20 000 экз.

Квитка-Основьяненко Г. Ф. **Проза** / Сост., вступ. ст. В. П. Мещерякова. — М.: Сов. Россия, 1990. — 334 с. — 1 р. 90 к. 100 000 экз.

◆ Копинец К. **Под тяжестью зодиака:** Стихи. — Ужгород: Карпаты, 1989. — 111 с. — 1 р. 3 000 экз. — На укр. яз.

Корсакас К. **Поэзия** / Сост. В. Ракаускас. — Вильнюс: Вага, 1990. — 789 с. — 3 р. 70 к. 2 000 экз. — На лит. яз.

Курашвили А. **Здесь, в этом раю:** Стихи. — Кутаиси: Сабчота Сакартвело, 1989.— 158 с.— 65 к. 8 000 экз. — На груз. яз.

Мирзоев К. **Муки любви:** Повести / Пер. с тадж. И. Ракши. — М.: Сов. писатель, 1989.— 270 с.—1 р. 30 000 экз.

Могильнер Б. **Березонька:** Повести, рассказы / Авториз. пер. с идиш Е. Можгинской. — М.: Сов. писатель, 1989. — 300 с. — 1 р. 30 000 экз.

Павлиашвили А. **Ночь на снежной дороге:** Стихи. — Тбилиси: Мерани, 1989. — 55 с. — 1 р. 2 000 экз.— На груз. яз.

Порчхидзе Ш. **Надежда моя:** Стихи. — Тбилиси: Мерани, 1989. — 239 с. — 75 к. 7 000 экз. — На груз. яз.

Рабиев А. **Городской конь:** Рассказы, размышления / Пер. с тадж. — Душанбе: Адиб, 1989. — 287 с.— 2 р. 10 к. 7 000 экз.

Рубан В. **Химера:** Стихотворения. — Киев: Рад. письм.

Есенский Я. **Демократы** / Пер. со словац. Л. Васильевой, И. Ивановой. — М.: Худож. лит., 1990. — 480 с. (Зарубеж. роман XX в.). — 2 р. 40 к. 100 000 экз.

Повков П. **Старопланинские легенды** / Пер. с болг. — М.: Худож. лит., 1990. 367 с. — 1 р. 60 к. 50 000 экз.

Караславов С. Х. **Восставшие из пепла:** Роман / Авториз. пер. с болг. Ан. Иванова. — М.: Правда, 1990. — 2 р. 30 к. 200 000 экз.

Кристи А. **Загадка Ситта-форда.** Сб. / Пер. с англ.; Сост. Г. А. Анджапаридзе. — Нукус: Каракалпакстан, 1990. — 654 с. — 5 р. 50 к. 400 000 экз.

Легенды и сказания Древней Греции и Древнего Рима / Сост. А. А. Нейхардт. — М.: Правда, 1990. — 574 с. — 2 р. 80 к. 350 000 экз.

Нгуен Ван Бонг. **Сайгон-67:** Роман / Пер. с вьет. Е. Глазунова. — М.: Радуга, 1990. — 279 с. — 1 р. 40 к. 50 000 экз.

Париж изменчивый и вечный: Сб. произведений / Пер. с фр.; Сост. В. Е. Балахонов, Н. И. Полторацкая. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1990. — 629 с. — 4 р. 20 к. 100 000 экз.

Санд Ж. **Консуэло:** Т. 1 / Пер. с фр. — Киев: Муз. Украина, 1990.— 399 с.— 3 р. 190 000 экз.

Чжан Синьсинь, Сан Е. **Голоса из Китая:** Двадцать два интервью / Пер. с кит.; Предисл., сост. В. Сорокина. — М.: Известия, 1989. — 184 с. — (Б-ка журн. «Иностр. лит.»). — 1 р. 50 000 экз.

Детская литература

Зощенко М. **Рассказы о Ленине** / Худож. С. Ведерникова, Ю. Тризна. — Л.: Дет. лит., 1990. — 32 с., ил. — (Читаем сами). — 15 к. 1 500 000 экз.

Адамсон Х. **Ауди:** Повесть о маленьком мальчике / Худож. Х. Аррак. — Таллинн: Ээсти раамат, 1989. — 79 с., ил. — (Сокровищница эст. дет. лит.). — 30 к. 50 000 экз. — На эст. яз.

Белов В. **За тремя волоками:** Повести, рассказы, очерки / Ил. В. Гальдяева. — М.: Худож. лит., 1989. — 527 с.

кала. Тбилиси: Накадули, 1989. 86 с. 15 к. 20 000 экз. — На груз. яз.

Киселев В. **Ошибки Юры Басаврюка:** Повесть. — Киев: Молодь, 1990. — 159 с. 115 000 экз.

Коваль Ю. **Шамайка:** Повесть / Худож. Р. Варшамов. — М.: Дет. лит., 1990. 127 с., ил. — 55 к. 100 000 экз.

Койн И. **Девочка, с которой детям не разрешали водиться:** Повесть / Пер. с нем. Т. Ступниковой; Худож. Н. Цейтлин. — 4-е изд. — М.: Дет. лит., 1990. — 143 с., ил. — 55 к. 100 000 экз.

Коллинз У. **Женщина в белом** / Пер. с англ.; Ил. В. Высоцкого. — М.: Дет. лит., 1990. — 669 с., ил. — (Б-ка приключений и науч. фантастики). — 2 р. 200 000 экз.

Коломинский Я. **Беседы о тайнах психики.** — Минск: Юнацтва, 1990. — 192 с.— 45 к. 90 000 экз.

Мелентьева Е. **Донателло:** Повесть о мастере из Флоренции. — Алма-Ата: Онер, 1990.—158 с.— 35 к. 55 000 экз.

Нилин П. Ф. **Жестокость:** Повесть, рассказы. — М.: Сов. Россия, 1990. — 272 с. — 70 к. 100 000 экз.

Нонин Э. **Рубаха для Черепахи:** Стихи, сказки. — Красноярск: Кн. изд-во, 1990. — 40 с. — 15 к. 100 000 экз.

Паншин Г. **Преображенский вал:** Повести, рассказы. — Тула: Приок. кн. изд-во, 1990. — 256 с. — 60 к. 30 000 экз.

Пионерский музыкальный клуб: Вып. 23 / Сост. О. Очаковская. — М.: Музыка, 1989. — 96 с., ил. — 25 к. 50 000 экз.

Плывет, плывет кораблик: Англ. дет. песенки / Пересказал С. Маршак; Рис. В. Конашевича. — Л.: Художник РСФСР, 1990. — 52 с., ил. — 1 р. 20 к. 700 000 экз.

Потапова А. **Молочный зуб дракона Тишки:** Повесть-сказка / Худож. В. Ширяев. — 2-е изд. — Киев: Веселка, 1990. — 103 с., ил. — 45 к. 100 000 экз.

Пушкин А. С. **Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях** / Рис. Б. Дехтерёва. — М.: Дет. лит., 1990. — 32 с., ил. — 10 к. 150 000 экз.

Туим Ю. **Птичье радио** / Пер. с пол. С. Михалков; Худож. Л. Казбеков. — М.: Малыш, 1990. — 24 с., ил. 10 к. 150 000 экз.

Федоров-Давыдов Г. А. **Монеты рассказывают.** — 2-е изд.— М.: Педагогика, 1990. — 111 с., ил. — (Ученые — 30 к. 200 000 экз.

Франко И. **Борислав смеется; Захар Беркут.**— Львов: Каменяр, 1990. — 352 с. — 1 р. 70 000 экз. — На укр. яз.

Чехов А. П. **Ванька** / Худож. А. Белюкин. — М.: Сов. Россия, 1990. — 15 с., ил. — 20 к. 600 000 экз.

Чешские народные сказки / Сост., пер. О. И. Никитенко; Рис. П. А. Гулина, И. В. Кирилловой. — Киев: Веселка, 1990. — 143 с., ил. — (Сказки народов мира). — 2 р. 100 000 экз. — На укр. яз.

Чуковский К. **Доктор Айболит;** Загадки, отгадки, песенки, сказки. — Алма-Ата: Жазушы, 1990. — 126 с. — 30 к. 50 000 экз.

Яковлев Ю. **Где стояла батарея** / Худож. А. Борисенко. — М.: Малыш, 1990. — 24 с., ил. — 35 к. 150 000 экз.

Искусство. Искусствоведение

Айварс Гулбис: Альбом репродукций / Сост., текст Г. Цеберс. — Рига: Лиесма, 1989. — 92 с., ил. — (Наши художники). — 2 р. 10 к. 3 000 экз. — На лат., рус. яз.

Анофриков П. И. **Клуб, кино и фантазия.** — Новосибирск: Кн. изд-во, 1990. — 103 с. — 45 к. 2 500 экз.

Архитектурная среда обитания инвалидов и престарелых / Под ред. В. К. Степанова. — М.: Стройиздат, 1989. — 603 с., ил. — 7 р. 60 к. 1 636 экз.

Асанова Д. **У меня нет времени говорить неправду:** Сб. / Сост. Ф. Гукасян. — Л.: Искусство, 1989. — 391 с., ил. — 2 р. 20 к. 10 000 экз.

Альгимантас Стошкус: Альбом репродукций / Текст Р. Людвика. — Вильнюс: Вага, 1989. — 186 с., ил. — 12 р. 50 к. 10 000 экз. — На лит., рус. англ.

СИГНАЛЬНЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

1990. — 454 с., ил. — 7 р. 50 к. 5 000 экз.

Учебный рисунок в Академии художеств: Альбом / Авт.-сост. Д. А. Сафаралиева; Науч. ред. Б. С. Угаров. — М.: Изобразит. искусство, 1990. — 159 с., ил. — 8 р. 10 к. 65 000 экз.

Художник - оформитель: Вып. 1. — М.: Плакат, 1990. — 48 с., ил. — 80 к. 87 114 экз.

Шаляпин Ф. **Страницы из моей жизни.** — Л.: Музыка, 1990. — 352 с., ил. — 3 р. 50 000 экз.

Эттингер П. Д. **Статьи. Из переписки. Воспоминания современников** / Сост. А. А. Демская, Н. Ю. Семенова. — М.: Сов. художник, 1989. — 367 с., ил.—3 р. 20 к. 13 000 экз.

Книги на иностранных языках

Маркс К., Энгельс Ф. **Манифест Коммунистической партии.** — М.: Прогресс. — На исп. яз.

Ленин В. И. **Избранные произведения:** В 12 т. — М.: Прогресс. Т. 3. — На кхмер. яз.

Ленин В. И. **О становлении социалистической экономики.** — М.: Изд-во АПН. — На фр., араб., португ., кхмер., лаос., суахили яз.

Теплов Ф. **Политическое завещание Фридриха Энгельса:** Его ист. судьба. — М.: Прогресс. — На исп. яз.

Горбачев М. С. **Социалистическая идея и революционная перестройка.** — М.: Изд-во АПН. — На пол., рум. яз.

Язов Д. Т. **Недопущенные войны — высшая цель Вооруженных Сил СССР.** — М.: Изд-во АПН. — На англ., фр., нем., исп., португ. яз.

Яковлев А. Н. **Развитие демократии — путь к успешному обновлению общества.** — М.: Изд-во АПН. — На фр. яз.

Волков М., Тверской А.

Могильнер В. **Березопька:** Повести, рассказы / Авториз. пер. с идиш Е. Можгинской. — М.: Сов. писатель, 1989. — 300 с. — 1 р. 30 000 экз.

Навлишвили А. **Ночь на снежной дороге:** Стихи. — Тбилиси: Мерани, 1989. — 55 с. — 1 р. 2 000 экз. — На груз. яз.

Порчхидзе Ш. **Надежда моя:** Стихи. — Тбилиси: Мерани, 1989. — 239 с. — 75 к. 7 000 экз. — На груз. яз.

Рабиев А. **Городской конь:** Рассказы, размышления / Пер. с тадж. — Душанбе: Адиб, 1989. — 287 с. — 2 р. 10 к. 7 000 экз.

Рубан В. **Химера:** Стихотворения. — Киев: Рад. письменник, 1989. — 190 с. — 70 к. 7 000 экз. — На укр. яз.

Сейтназаров Г. **Белая юрта:** Стихи / Пер. с каракалп. — М.: Сов. писатель, 1989. — 157 с. — 45 к. 1 770 экз.

Страницы лунного календаря: Повести и рассказы сов. кор. писателей / Сост. Л. Сон. — М.: Сов. писатель, 1990. — 303 с. — 1 р. 30 000 экз.

Сурманидзе Р. **Эмрула:** Рассказы. — Тбилиси: Мерани, 1989. — 168 с. — 80 к. 3 000 экз. — На груз. яз.

◆ Узденов А. **Мелодии осеннего вечера:** Стихи. — Нальчик: Эльбрус, 1989. — 144 с. — 3 р. 5 000 экз. — На карачаев. яз.

Харанаули Б. **Разбойник, любовь и ревность:** Стихи, поэмы / Пер. с груз. — М.: Сов. писатель, 1989. — 175 с. — 70 к. 8 650 экз.

Хашимов У. **Войти и выйти...:** Роман / Пер. с узб. Э. Умерова. — М.: Сов. писатель, 1989. — 555 с. — 2 р. 30 к. 30 000 экз.

Шаманадзе Н. **Стихи.** — Тбилиси: Сабчота Сакартвело, 1989. — 166 с. — (Б-ка груз. сов. поэзии). — 70 к. 10 000 экз. — На груз. яз.

Зарубежная художественная литература

Генри О. **Короли и капуста; Новеллы** / Пер. с англ. — Минск: Мастацкая лит., 1990. — 527 с. — (Б-ка отеч. и зарубеж. классики). — 3 р. 50 к. 450 000 экз.

Дойл А. К. **Затерянный мир:** Фантаст. произведения / Пер. с англ. — М.: Правда, 1990. — 510 с. — 2 р. 50 к. 200 000 экз.

Васильев Б. Л. **А зори здесь тихие...:** Повесть / Худож. Н. Никисевич. — М.: Дет. лит., 1990. — 141 с., ил. — 55 к. 100 000 экз.

Васильев В. П. **Мужской разговор:** Рассказы. — Кишинев: Лит. артистикэ, 1989. — 164 с. — 35 к. 7 000 экз. — На молд. яз.

Вольф К.-П. **Война бумажных голубей:** Рассказы / Пер. с нем. Б. Хлебникова; Худож. А. Вальдман. — М.: Дет. лит., 1990. — 127 с., ил. — 75 к. 100 000 экз.

Гайдар А. **Чук и Гек** / Рис. А. Слепкова. — М.: Малыш, 1990. — 48 с., ил. — 60 к. 150 000 экз.

Галлай М. **Валерий Чкалов** / Худож. Ю. Конейко. — М.: Малыш, 1990. — 40 с., ил. — (Легендарные герои). 40 к. 150 000 экз.

Герман Ю. **Дело, которому ты служишь:** Роман. — Минск: Юнацтва, 1990. — 366 с. — 1 р. 180 000 экз.

Гуси-лебеди: Фольклор для детей от колыбельных до былин / Сост., вступ. ст. В. И. Калугина. — М.: Правда, 1990. — 608 с. — 1 р. 80 к. 500 000 экз.

Дорбжон А. **Про тебя самого** / Рис. В. Токарева. — Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1990. — 68 с., ил. — 25 к. 70 000 экз.

Кадагидзе Н. **Гномик Цинцлик:** Вып. 23 / Сост. О. Очаковская. — М.: Музыка, 1989. — 96 с., ил. — 25 к. 50 000 экз.

Плывет, плывет кораблик: Англ. дет. песенки / Пересказал С. Маршак; Рис. В. Конашевича. — Л.: Художник РСФСР, 1990. — 52 с., ил. — 1 р. 20 к. 700 000 экз.

Потапова А. **Молочный зуб дракона Тишки:** Повесть-сказка / Худож. В. Ширяев. — 2-е изд. — Киев: Веселка, 1990. — 103 с., ил. — 45 к. 100 000 экз.

Пушкин А. С. **Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях** / Рис. В. Дехтерёва. — М.: Дет. лит., 1990. — 32 с., ил. — 10 к. 150 000 экз.

Рахманов А. **Дедушкина медаль:** Стихи, поэмы, сказки. — Ашхабад: Магарыф, 1990. — 240 с. — 45 к. 15 000 экз. — На туркм. яз.

Родари Д. **Приключения Чиполлино** / Пер. с ит. З. Потаповой; Под ред. С. Маршака; Худож. В. Сутеев. — М.: Дет. лит., 1990. — 255 с., ил. — 70 к. 150 000 экз.

Книга издана также:

Магадан: Кн. изд-во, 1990. / Худож. В. Мягков. — 173 с., ил. — 35 к. 50 000 экз.

Романчук О. **Право на истину:** Науч.-фантаст. рассказы. — Киев: Веселка, 1990. — 231 с. — 55 к. 115 000 экз. — На укр. яз.

Севастьянов А. **Лесные происшествия:** Рассказы / Худож. Л. Непомнящий. — М.: Дет. лит., 1990. — 95 с., ил. — 45 к. 100 000 экз.

Сергеев Л. **Собиратель чудес** / Худож. Н. Трепенок. — М.: Малыш, 1990. — 32 с., ил. — 35 к. 150 000 экз.

Сихарулидзе И. **Погостите, птички, до весны.** — Тбилиси: Накадули, 1989. — 78 с. — 20 к. 20 000 экз. — На груз. яз.

Скатов Н. **Пушкин:** Очерк жизни и творчества. — Л.: Дет. лит., 1990. — 239 с., ил. — 80 к. 100 000 экз.

Смертина Т. Гусиное перо: Стихи / Худож. С. Бобылев. — М.: Дет. лит., 1990. — 16 с., ил. — 30 к. 150 000 экз.

Смирнов Н. **Джек Восьмеркин американец:** Повесть / Ил. В. Л. Гальдяева. — М.: Правда, 1990. — 479 с. — (Мир приключений). — 1 р. 80 к. 500 000 экз.

Стеклач В. **Алеш и его друзья:** Повесть / Пер. с чеш. И. Граковой; Худож. В. Юдин. — М.: Дет. лит., 1990. — 237 с., ил. — 70 к. 100 000 экз.

Анофриков П. Н. **Клуб, кино и фантазия.** — Новосибирск: Кн. изд-во, 1990. — 103 с. — 45 к. 2 500 экз.

Архитектурная среда обитания инвалидов и престарелых / Под ред. В. К. Степанова. — М.: Стройиздат, 1989. — 603 с., ил. — 7 р. 60 к. 1 636 экз.

Асанова Д. **У меня нет времени говорить неправду:** Сб. / Сост. Ф. Гукасян. — Л.: Искусство, 1989. — 391 с., ил. — 2 р. 20 к. 10 000 экз.

Альгимантас Стошкус: Альбом репродукций / Текст Р. Людвика. — Вильнюс: Вага, 1989. — 186 с., ил. — 12 р. 50 к. 10 000 экз. — На лит., рус., англ. яз.

Богомолов Ю. **Михаил Калатозов:** Страницы творч. биогр. — М.: Искусство, 1989. — 238 с., ил. — 1 р. 20 к. 10 000 экз.

Взгляд: Альбом / Авт.-сост. Н. И. Велигоцкая. — Киев: Мистецтво, 1990. — 220 с., ил. — 4 р. 60 к. 6 000 экз. — На укр., рус., англ. яз.

Кубанские рассветы: Фотоэтюды / Текст Н. В. Анфимова и др.; Сост. Г. Г. Шулякова. — Краснодар: Кн. изд-во, 1989. — 288 с., ил. — 6 р. 80 к. 30 000 экз.

Лаковская В. **Жоллыбай Изентаев: Альбом.** — Ташкент: Изд-во лит. и искусства, 1989. — 92 с., ил. — (Наш современник). — 3 р. 20 к. 3 000 экз. — На узб., рус., англ. яз.

Лэнгфорд М. **Фотография. Шаг за шагом** / Пер. с англ. — М.: Планета, 1989. — 223 с., ил. — 6 р. 60 к. 20 000 экз.

Марутян Т. **Архитектурные памятники:** Звартноц, Аван и другие. — Ереван: Хорурдаин грох, 1989. — 269 с., ил. — 3 р. 10 000 экз.

Музыкальный мир Георгия Свиридова / Сост. А. Белоненко. — М.: Сов. композитор, 1990. — 222 с. — 1 р. 50 к. 7 960 экз.

Ражников В. Кирилл Кондрашин рассказывает о музыке и жизни. — М.: Сов. композитор, 1989. — 238 с., ил. — 3 р. 50 000 экз.

Рерих Н. **Зажигайте сердца.** — 3-е изд., перераб. / Сост. И. Богданова; Вступ. ст. А. Д. Алехина. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 191 с., ил. — 2 р. 40 к. 50 000 экз.

Русский инициал. Вторая половина девятнадцатого века. Двадцатый век / Текст., сост. М. З. Долинского, В. И. Якубовича. — М.: Книга, 1990. — 303 с., ил. — 3 р. 50 000 экз.

Теплов Ф. **Политическое завещание Фридриха Энгельса: Его ист. судьба.** — М.: Прогресс. — На исп. яз.

Горбачев М. С. **Социалистическая идея и революционная перестройка.** — М.: Изд-во АПН. — На *пол., рум. яз.*

Язов Д. Т. **Недопущенные войны — высшая цель Вооруженных Сил СССР.** — М.: Изд-во АПН. — На англ., фр., нем., исп., португ. яз.

Яковлев А. Н. **Развитие демократии — путь к успешному обновлению общества.** — М.: Изд-во АПН. — На фр. яз.

Волков М., Тверской А. **Рождение наций.** — М.: Прогресс. — На фр., исп. яз.

Кублицкий Г. И. **Традиции и обычаи народов СССР.** — М.: Изд-во АПН. — На фр., исп., дат., ит., португ. яз.

Кулик С. **Мозамбикские сафари.** — М.: Прогресс. — На нем. яз.

Соболев Л. Д. **Арбитром станет закон.** — М.: Изд-во АПН. — На англ., фр., нем., исп. яз.

Тихонов В. А. **Перестройка глазами кооператора.** — М.: Изд-во АПН. — На англ., фр., нем., исп. яз.

Белов В. **Все впереди.** — М.: Радуга; Ханой: Труд. — На вьет. яз.

Гоголь Н. В. **Ревизор.** — М.: Радуга; Мадрас: Нью Сенчури Бук Хаус. — На тамил. яз.

Горький М. **Избранные рассказы:** Вып. 2. — М.: Радуга; Мадрас: Нью Сенчури Бук Хаус. — На тамил. яз.

Распутин В. **Живи и помни.** — Ташкент: Радуга. — На яз. бенгали.

Симонов К. **Живые и мертвые.** — М.: Радуга. — На исп. яз.

Книги в обмен на макулатуру

Забытый День рождения: Сказки англ. писателей / Пер. с англ.; Сост. О. Колесникова. — М.: Правда, 1990. — 590 с. — 3 р. 10 к. 1 000 000 экз.

Хаггард Г. Р. **Дочь Монтесумы** / Пер. с англ. Ф. Л. Мендельсона. — Минск: Мастацкая лит., 1990. — 381 с. — 2 р. 10 к. 2 000 000 экз.

Условные обозначения

● ***Подписные издания.***

◆ ***Книги, изданные за счет средств автора***

Колонка Обозревателя

ЧИТАЕМ КАРАМЗИНА

ЖУРНАЛ «МОСКВА» (№ 12 за 1989 г.) завершил длившуюся два года публикацию основного текста «Истории государства Российского» Н. М. Карамзина (публикатор и автор сопроводительных статей — А. Ф. Смирнов). Научные примечания Карамзина, которые составляют примерно половину текста «Истории» в журнальной публикации (тираж — 700 000) были опущены. В предновогодние дни вышел в свет первый том Академического издания карамзинской «Истории» (тираж — 350 000). Здесь воспроизведены не только примечания Карамзина, но дан и современный к ним комментарий (ответственный редактор—А. Н. Сахаров, подготовка текста— В. М. Живов, В. Ю. Афиани, В. П. Козлов). И это не все: еще в 1988 году издательство «Книга» начало выпускать репринтное («факсимильное») воспроизведение издания «Истории» 1842 года (лучшего из дореволюционных). Издание осуществляется под наблюдением Д. С. Лихачева и С. О. Шмидта (тираж 100 000).

Нельзя не вспомнить и о такой детали: журнал «Литературная учеба» (1988, № 4) впервые сделал доступным для массового читателя «Записку о древней и новой России в ее политическом и гражданском отношениях» Н. М. Карамзина (текст подготовил А. Сегень). «Записка» была написана в разгар работы над «Историей» и представляет собой как бы философско-публицистическое резюме всего труда. «Записка» была представлена Александру I, содержала критику его политики, вызвала гнев царя и при жизни автора не публиковалась. Затем было несколько попыток частичной публикации текста. В полном виде мизерным тиражом она была напечатана только в 1914 г. «Литературная учеба» дала текст «Записки» без каких-либо купюр.

Почему так огромен интерес к Карамзину? Думаю, что не только потому, что «запретный плод сладок», а «Историю государства Российского» долгие годы не издавали и всячески порочили. Это замечательный подарок любителям подлинной истории, которая не сводится к «законам развития общества», а состоит из волнующих событий, судеб людей, обуреваемых страстями, страдающих, действующих. А Карамзин—живописец слова. Этим, однако, сказано не все. Карамзин — мыслитель, и его труд — материал для размышлений. О чем? О судьбах родины в первую очередь. Что за страна такая, Россия? Кто такие русские?

В последние десятилетия было принято предельно узко толковать эти понятия. К русским относили только одну ветвь народа — великороссов (слово вышло из употребления). Прочтите Карамзина: для него русские, россияне это также и малороссы и белорусы. Термин Малороссия появляется уже в первом томе, где речь идет о временах Рюрика. Малороссия — колыбель России. («Киев — мать городов русских»). Русская нация вышла из Киевской Руси.

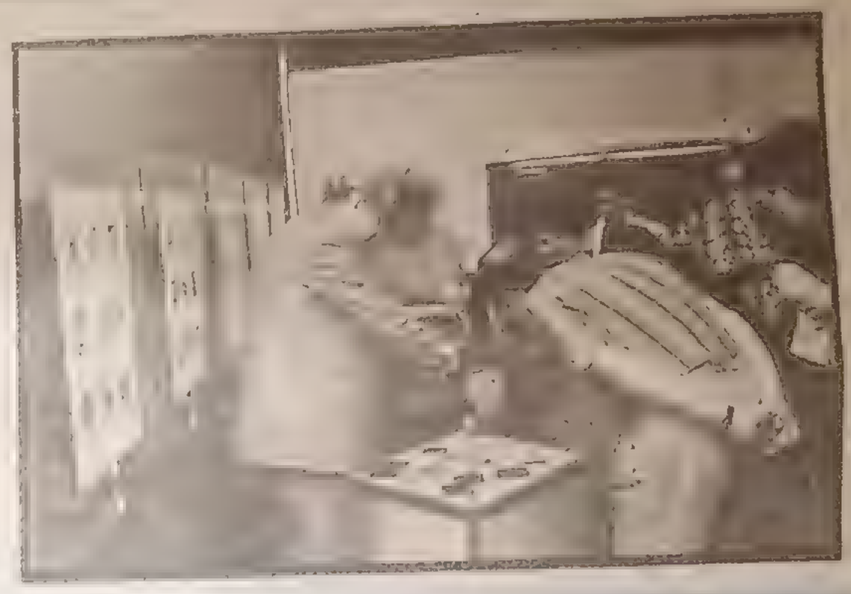
Что такое нация? Я согласен с Н. Бердяевым, утверждающим, что все попытки рационального определения национальности ведут к неудаче. Природа национальности неопределима ни по каким рационально уловимым признакам. Ни раса, ни территория, ни язык, ни религия не являются признаками, определяющими национальность... Национальность таинственна, мистична, иррациональна. Швейцарцы говорят на совершенно различных языках, но образуют единую нацию. А тут и языки родственные, близкие, а нам говорят — три нации.

В пятом томе «Истории» Карамзин повествует о возникновении казачества. «Сии-то природные воины, усердные к свободе и вере православной, долженствовали к середине XVII века избавить Малороссию от власти иноплеменников и возвратить нашему отечеству древнее достояние оного...». Казаки запорожские были частью малороссийского (их ряды их пополняли выходцы из всех краев России),

КНИГОЛЮБ

Проблемы

Информация



СОВЕТСКАЯ КНИГА В БЕРЛИНЕ

Полтора месяца в Доме советской науки и культуры в Берлине демонстрировалась выставка «Миниатюрная книга на службе мира и прогресса». Экспонировалось 270 миниатюрных изданий, 500 экслибрисов, 50 каталогов выставок, проведенных библиофилами нашей страны за последние пять лет.

По телевизору, установленному в зале, желающие могли посмотреть рекламные фильмы о деятельности ВОК, книголюбах и библиофильстве.

Выставку посетило свыше 9 тысяч человек. Немецкие коллеги выразили глубокую благодарность за предоставленную возможность познакомиться с советскими миниатюрными изданиями. Высказывались просьбы о проведении подобных выставок в других городах ГДР. Во время вернисажа обсуждались проблемы взаимодействия ВОК и Культурбунда, развития контактов нашего общества с библиофилами и экслибрисистами ГДР в рамках Пиркхаймеровского общества.

В. ЛОБУРЕВ,
главный хранитель фондов ЦП ВОК.

РУКОПИСЬ ИЩЕТ ИЗДАТЕЛЯ

«ЗАГАДКИ ТЕАТРА ЧУДЕС»

...Шипя и разбрасывая искры, над Санкт-Петербургом парил гигантский огненный орел. Под гром музыки и гул толпы он камнем упал вниз, зацепил когтями горящего в фейерверке льва и взмыл в черное небо. Лев взревел, треснул и рассыпался фонтаном огня. В новой столице праздновали Полтавскую викторию...

ЭТА РАБОТА — о загадочной судьбе Театра чудес в России XVII — XIX вв.

Театр чудес — театральное направление, стремившееся поразить воображение зрителей, удивить чудесами, фантастическими

кусства, основываясь на фактах, документах, свидетельствах, открытых ее автором в крупнейших архивах страны. Читатели познакомятся с бытом, судьбами, биографиями, эксцентричными, неординарными характерами, репертуаром, нравами безвестных ранее владельцев театров чудес: Ивана Иванова, Ивана Петрова, Петра Якубовского, Пьера Дюмолена, Иогана Зигмунда, Яна Сплавского, Пьера Гильфердинга, Иохима Менде...

Даются описания представлений, устройств для сценических эффектов, рассказывается о том, как кукольники Театра чудес

рассказу об устройстве стационарных театров чудес в Москве, Петербурге и городах балтийского побережья России того времени, о театре кукол Федора Волкова — «отца русского театра», об «исключительной привилегии» на показ спектаклей-феерии, о кукольных спектаклях итальянской труппы «комедии дель арте», гастролировавшей два с половиной века назад в России и мн. др.

Рукопись книги имеет положительные отзывы ведущих специалистов - искусствоведов. Может быть проиллюстрирована редкими гравюрами, картинами

Россия? Кто такие русские?

В последние десятилетия было принято предельно узко толковать эти понятия. К русским относили только одну ветвь народа — великороссов (слово вышло из употребления). Прочтите Карамзина: для него русские, россияне это также и малороссы, и белорусы. Термин Малороссия появляется уже в первом томе, где речь идет о временах Рюрика. Малороссия — колыбель России. («Киев — мать городов русских»). Русская нация вышла из Киевской Руси.

Что такое нация? Я согласен с Н. Бердяевым, утверждающим, что «все попытки рационального определения национальности ведут к неудачам. Природа национальности неопределима ни по каким рационально уловимым признакам. Ни раса, ни территория, ни язык, ни религия не являются признаками, определяющими национальность... Национальность таинственна, мистична, иррациональна». Швейцарцы говорят на совершенно различных языках, но образуют единую нацию. А тут и языки родственные, близкие, а нам говорят — три нации.

В пятом томе «Истории» Карамзин повествует о возникновении казачества. «Сии-то природные воины, усердные к свободе и вере греческой, долженствовали к середине XVII века избавить Малороссию от власти иноплеменников и возвратить нашему отечеству древнее достояние оного...». Казаки запорожские были частью малороссийских (хотя ряды их пополняли выходцы из всех краев России). Но вот Екатерина II (это уже за пределами труда карамзинского, который обрывается на Смутном времени) переселила запорожцев на Кубань. Они сохранили свои малороссийские фамилии и свою речь. Остались ли они украинцами? Думаю, что нет.

Во всяком случае себя я считаю русским, хотя предки мои — кубанцы, а до того — запорожцы. И моя жена русская, хотя в паспорте значится «украинка». Национальность — это культурная общность, и каждый волен выбирать ее сам в соответствии со своими принципами и привычками. Если в паспорте (и анкете) заполнение соответствующей графы обязательно, то каждый волен заполнять ее по собственному усмотрению. И не только славянин может считать себя русским. Это право каждого независимо от происхождения. Дело не в «крови» и даже не в вере. Мы, к сожалению, утратили ту незримую, а может быть, и необъяснимую культурную связь, которая превращала Россию в дружную семью народов, единое целое где каждый находил свое место — и православные и иноверцы (католики, лютеране, мусульмане, представители других конфессий). Впрочем для Карамзина проблема ясна, он считает, что узами, цементировавшими государство Российское, была верность престолу. С Карамзиным можно не соглашаться, но взгляды его выражены недвусмысленно.

Карамзин — монархист. Еще совсем недавно подобное утверждение звучало как уголовное обвинение. Нынешний наш плюрализм позволяет спокойно рассуждать и о таких убеждениях. В Ленинграде существует даже «Союз сторонников русской монархии». А самый массовый журнал «Огонек» опубликовал интервью с одним из последних Романовых—великим князем Владимиром Кирилловичем, который не преминул высказаться в пользу самодержавия: оно может обходиться народу дешевле, чем иной республиканский строй, может быть и демократичнее.

Мне припомнился рассказ университетского приятеля, дед которого, гуляя по Летнему саду (дело было до революции), встретил там Николая II, который также совершал променад один без охраны (явной и тайной). В ответ на поклон царь протянул руку, поговорили о том о сем, о погоде, о видах на урожай и разошлись каждый в свою сторону. Важна не форма правления, а влитое в нее содержание, нравственные устои народа и его правителей. Такова любимая идея Карамзина. В «Записке о древней и новой России» он с горечью говорит, что за блестящим фасадом многих царствований, увы, скрывался нравственный упадок. Именно здесь таилась погибель России. Только укрепление нравственности может нас спасти, скажем мы сегодня.

В заключение коротко об одном литературном споре, связанном с именем Карамзина.

В его «истории» изящность, простота
Доказывают нам без всякого пристрастья
Необходимость самовластья
И прелести кнута.

Многие приписывают эту эпиграмму Пушкину. В том числе и Д. С. Лихачев в своем предисловии к «факсимильному» изданию «Истории государства Российского». Я решительно возражаю: Пушкин дважды отказывался от авторства, не верить ему нет никаких оснований. Свои соображения на этот счет я изложил в двух заметках, опубликованных в «Литературной газете» (20 июля и 26 октября 1988 г.). К ним я и отсылаю читателя, интересующегося деталями.

Дополнительно отмечу одно обстоятельство: зловредная эпиграмма искажает намерения Карамзина. Он доказывал необходимость не «самовластья» (всегда безнравственного), а мощной русской государственности, которая, как магнит, притягивала к себе малые народы, гарантируя им безопасность и процветание. В такой государственности мы нуждаемся сегодня, как никогда. Поэтому огромен сейчас интерес к Карамзину.

Арсений ГУЛЫГА.

«ЗАГАДКИ ТЕАТРА ЧУДЕС»

...Шипя и разбрасывая искры, над Санкт-Петербургом парил гигантский огненный орел. Под гром музыки и гул толпы он камнем упал вниз, зацепил когтями горящего в фейерверке льва и взмыл в черное небо. Лев взревел, треснул и рассыпался фонтаном огня. В новой столице праздновали Полтавскую викторию...

ЭТА РАБОТА — о загадочной судьбе Театра чудес в России XVII — XIX вв.

Театр чудес — театральное направление, стремившееся поразить воображение зрителей, удивить чудесами, фантастическими превращениями, полетами, метаморфозами. Деятелями этого театра были, как правило, русские, немецкие, французские, итальянские, датские, английские актеры-кукольники, работавшие в России той эпохи.

Рукопись книги «Загадки театра чудес» впервые рассказывает об этом уникальном явлении искусства, основываясь на фактах, документах, свидетельствах, открытых ее автором в крупнейших архивах страны. Читатели познакомятся с бытом, судьбами, биографиями, эксцентричными, неординарными характерами, репертуаром, нравами безвестных ранее владельцев театров чудес: Ивана Иванова, Ивана Петрова, Петра Якубовского, Пьера Дюмолена, Иогана Зигмунда, Яна Сплавского, Пьера Гильфердинга, Иохима Менде...

Даются описания представлений, устройств для сценических эффектов, рассказывается о том, как кукольники Театра чудес еще в начале XVIII столетия в царствование Петра I сыграли в Киеве фабулу «Ревизора», о том, как в то же время по высочайшему повелению были проведены первые в истории России театральные гастроли по маршрутам Москва — Астрахань и Москва — Батурин.

Отдельные главы посвящены рассказу об устройстве стационарных театров чудес в Москве, Петербурге и городах балтийского побережья России того времени, о театре кукол Федора Волкова — «отца русского театра», об «исключительной привилегии» на показ спектаклей-феерий, о кукольных спектаклях итальянской труппы «комедии дель арте», гастролировавшей два с половиной века назад в России и мн. др.

Рукопись книги имеет положительные отзывы ведущих специалистов - искусствоведов. Может быть проиллюстрирована редкими гравюрами, чертежами, фотокопиями архивных документов. Объем вместе с иллюстрациями 9 п. л.

Издателям, заинтересовавшимся рукописью, звонить по телефонам: **284-48-74; 391-45-34.**

Б. ГОЛДОВСКИЙ,
кандидат искусствоведения.

Вся прелесть детей для нас, особая, человеческая их прелесть неразрывно связана с надеждою, что они будут не то, что мы, будут лучше нас.

В. С. СОЛОВЬЕВ.

Детская библиотека № 90 Москворецкого района г. Москвы.
Старший библиотекарь Наталья Никитина и шестиклассники средней школы № 627.

Фото В. ЛАРИНА.

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА ПЕРЕПЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

ВЫПУСК ЧЕТВЕРТЫЙ

ОФОРМЛЕНИЕ ВНЕШНИХ ЭЛЕМЕНТОВ КНИГИ

Усвоив первые три урока, мы научились делать прочный переплет и даже переплели своими руками первую книгу. Результаты нашего труда принесли нам первые радости.

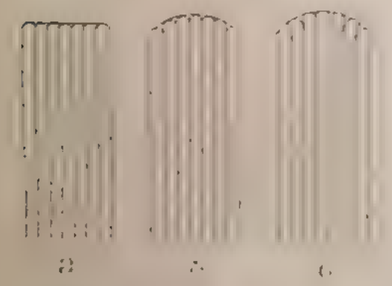


Рис. 1.

Задумаемся о том, что будет, если все книги нашей библиотеки, переплетенные нами, станут, как близнецы, похожи друг на друга. Как ориентироваться в такой библиотеке? И как сделать книги отличимыми друг от друга?

Конечно, хорошо, когда все книги — в хорошем состоянии и после реставрации на их корешках и обложках сохранились выполненные типографским путем надписи... А тут, как принято говорить, «глухие» переплеты!

И начинаются искания поро[ч]ю удачные, но в большинстве [с]лучаев тщетные. Книголюбы обращаются в пере-

Рис. 2.

в зависимости от замысла оформления выполнен в трех вариантах: прямой (рис. 1а), закругленный (рис. 1б) и каширован**ный (рис. 1в).** Первые два типа корешка мы уже умеем делать, а путем особой обработки, называемой кашированием, закругленному корешку придают грибообразную форму.

Каширован**ный** корешок обеспечивает лучшее раскрывание книги за счет отгибки фальцев тетрадей. Для этого книжный блок с закругленным корешком зажмем в тиски между фигурными переплетными досками (рис. 2а) так, чтобы фальцы первой и последней тетрадей выступали над кромками досок на 2—3 мм, промажем корешок клеем и, пользуясь кашировкой, легкими ударами молотка по ее верхней части, начиная с крайней тетради одной из сторон блока, уложим ее фальц на торцевую часть

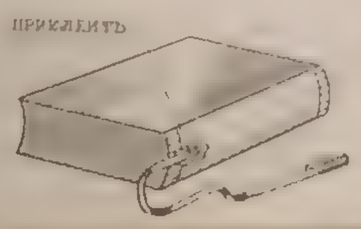


Рис. 3.

доски. Фальцы других тетрадей последовательно уложим друг на друга до середины

лишь после полного высыхания краски.

Книгу очень украшает лясе — закладка, вклеенная под каптал. Она должна быть тонкой, чтобы не коробились листы блока, а по цвету — гармонировать с цветом каптала, обреза книги и ее переплета или быть к ним дополнительным. Самый простой вид закладки (рис. 3) — закладка-ленточка из шелка шириной 6—10 мм. Длину ее выберем на 20—25 мм больш[е] диагонали книги (плюс [1]...5 мм для приклеива-[ния] ... заготовку в ... Различные ...яев библиотек про...ляются и в подборе ленты ... закладок. Одни любят, ... закладка представляла собой ... орнаментом и заканчивалась бахромой, другие — предпочитают с бумажными бирками на свободном конце. Фантазия здесь безгранична!

Теперь попробуем внести некоторое разнообразие в нашу работу, применяя различные

ТИПЫ ПЕРЕПЛЕТНЫХ КРЫШЕК

Что касается прочности книги, то книга в переплете значительно прочнее и долговечнее книги в обложке. Переплет целесообразен и необходим для книг, рассчитанных на длительный срок пользования. Прочность книги в переплете зависит от конструкции переплета и от того, из какого материала он сделан.

В зависимости от строения корешка и сторонок переплеты можно разделить на три группы:

1) цельнокрытые переплеты, у которых картонные сторонки оклеены цельным куском материала, образующего и корешок переплета (обычно бумага или техническая ткань);

2) составные переплеты, картонные сторонки которых соединены между собой тка-

Рис. 4.

по цвету и фактуре (иногда корешок выполняется из кожи). Эти переплеты прочны, но переплет № 5 — недорог, а № 8 — сложен, поэтому и недешев, однако при работе в домашних условиях более подходящ, т. к. у вас под рукой могут оказаться обрезки переплетных материалов, которые вы с успехом сможете применить в различных комбинациях на практике. Поэтому возьмите за основу нашей работы правило — не выбрасывать обрезки материалов, которые еще можно использовать.

Тот, кто держал в своих руках книги, сработанные руками старых переплетчиков, обращал внимание на внешние элементы их переплетов. Это прежде всего — уголки на крышках переплета, «бинты» (гребешковые выступы) на корешке, тисненные рамки и линейки, виньетки (углубленное бескрасочное тиснение или «блинт»), рельефное (конгревное) тиснение, дающее выпуклое изображение, напоминающее скульптурный барельеф. При некоторой сноровке и с накоплением опыта работы вы сможете даже в домашних условиях освоить все эти приемы, но о некоторых из них мы сейчас поговорим.

...ием по ширине отстава, ...ием «на нет» к краям отстава и надфилем или наждачной бумагой прошлифуем их, придав им горбообразную форму. Все эти этапы показаны на рис. 5. После склейки отстава с корешковой частью покровного материала обожмем «бинты» пальцами и косточкой, следя за тем, чтобы покровный материал без складок и морщин лег на отстав. Эта работа требует большой тщательности, а рельеф «бинтов» получится наиболее удачным, если мы будем выполнять корешок переплета из предварительного покровного материала (кожа, плотная текстильная ткань). Отделка «бинтов» на корешках из ледерина гораздо сложнее, поэтому их лучше оформлять предварительно подогретой полированной металлической пластиной-утюжком (гладильник), сделанной на манер косточки

Раздел ведет
Юрий ИРОШНИКОВ.

дет, если все книги нашей библиотеки, переплетенные нами, станут, как близнецы, похожи друг на друга. Как ориентироваться в такой библиотеке? И как сделать книги отличимыми друг от друга?

Конечно, хорошо, когда все книги — в хорошем состоянии и после реставрации на их корешках и обложках сохранились выполненные типографским путем надписи. А тут, как принято говорить, — «глухие» переплеты!

И начинаются искания порою удачные, но в большинстве своем — тщетные. Книголюбы обращаются в пере-

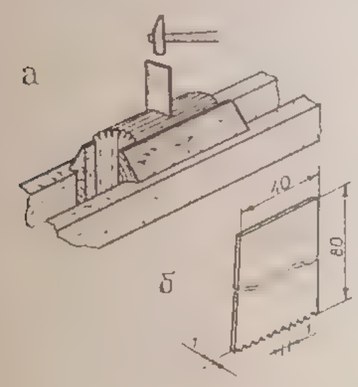


Рис. 2.

плетные мастерские, в перечне услуг которых имеется и такая, как тиснение надписей на переплетах. Но это, с одной стороны, не очень дешевая услуга (порой дороже самой книги!), а, с другой стороны, сроки выполнения этих работ измеряются неделями и месяцами, хотя дело-то не такое уж хлопотное.

Давайте же попытаемся своими руками сделать то, что умеют в типографиях и переплетных мастерских.

Внешними элементами книги, являющимися ее оформлением, принято считать обложку, переплет, суперобложку, закладку (ляссе), футляр или кассету. Их основная задача — сделать книгу достаточно прочной и долговечной, удобной в работе, предохранить ее от загрязнения и повреждения, сделать внешний вид книги привлекательным и соответствующим ее содержанию и назначению.

Прежде всего внимательно осмотрим на корешки [illegible] блоков фабричного [illegible]

[illegible] блок со [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Клеем и, пользуясь кашировкой, легкими ударами молотка по ее верхней части, начиная с крайней тетради одной из сторон блока, уложим ее фальц на торцевую часть

Рис. 3.

доски. Фальцы других тетрадей последовательно уложим друг на друга до середины корешка, после чего обработаем таким же образом другую половину блока. Каширированный корешок оклеим тонкой бумагой и, не распрессовывая, дадим ему просохнуть.

Если у вас нет кашировки, ее несложно сделать из стальной пластины (подойдет лезвие от рубанка). Сточив режущую часть, нанесем трехгранным напильником неглубокие зубцы на узком торце пластины и получим инструмент, изображенный на рис. 2б.

Если вы хотите украсить свою книгу и предохранить ее листы от воздействия пыли и солнечных лучей, попробуйте произвести окраску обрезов блока. Для этого воспользуемся анилиновым красителем для хлопчатобумажных тканей, которые разводят в воде. Неплохой результат дают и акварельные краски, а также гуашь, в которую после подбора цвета для прочности окраски добавим немного молока.

Насыщенность красителя зависит от плотности окраски, а цвет его должен гармонировать с цветом переплета. Как правило, из трех сторон обреза обычно окрашивают одну (верхнюю) или же две (верхнюю и боковую) стороны.

Взяв ватный или поролоновый тампон, обмакнув его в краску и отжав до полусухого состояния, движением от корешка закрасим верхний обрез блока. Для того чтобы краска не проникла на страницы книги, ее блок надежно и плотно опрессуем между двумя досками или в тисках, а распрессовывать его будем

вечнее книги в обложке. Переплет целесообразен и необходим для книг, рассчитанных на длительный срок пользования. Прочность книги в переплете зависит от конструкции переплета и от того, из какого материала он сделан.

В зависимости от строения корешка и сторонок переплеты можно разделить на три группы:

1) цельнокрытые переплеты, у которых картонные сторонки оклеены цельным куском материала, образующего и корешок переплета (обычно бумага или техническая ткань);

2) составные переплеты, картонные сторонки которых соединены между собой тканевым корешком и частично оклеены бумагой или другой (по сравнению с корешком) тканью;

3) цельные переплеты, у которых сторонки и корешок изготовлены из одного и того же материала (картон, пластмассы и др.).

В соответствии с этой классификацией ГОСТом предусмотрено девять типов обложек и переплетных крышек, конструкции которых приведены на рис. 4. Для проведения реставрационных работ необходимо знать все эти типы обложек и переплетных крышек, однако для целей переплета в домашних условиях следует подробнее рассмотреть переплеты типа 5, 6, 7, 8.

Переплет № 7 — цельнокрытый, жесткий с кантом — мы уже умеем делать. Это очень прочный переплет, однако при всех своих достоинствах он дорог, т. к. требует для своего изготовления цельных кусков переплетного материала.

Переплет № 6 тоже очень прочен и также является цельнокрытым и имеет кант. От известного уже нам переплета № 7 он отличается гибкостью сторонок, сделанных из тонкого картона или плотной бумаги. В такой переплет наиболее целесообразно заключать небольшие словари и справочники.

Переплеты № 5 и 8 принадлежат к группе составных, жестких с кантом. Различаются они только тем, что в переплете № 5 — корешок тканевый, а картонные сторонки оклеены бумагой, а в переплете № 8 — сторонки оклеены одной тканью, а корешок — другой, более прочной или отличающейся

руках книги, сработанные руками старых переплетчиков, обращал внимание на внешние элементы их переплетов. Это прежде всего — уголки на крышках переплета, «бинты» (гребешковые выступы) на корешке, тисненные рамки и линейки, виньетки (углубленное бескрасочное тиснение или «блинт»), рельефное (конгревное) тиснение, дающее выпуклое изображение, напоминающее скульптурный барельеф. При некоторой сноровке и с накоплением опыта работы вы сможете даже в домашних условиях освоить все эти приемы, но о некоторых из них мы сейчас поговорим.

«БИНТЫ»

служат для упрочнения корешка переплета и для его внешнего оформления. В старину, когда книжные блоки шились на толстый шнур, «бинты» в кожаных корешках были необходимы и для своего рода «маскировки» утолщений на корешке блока от шнуров. Изготовить корешок с «бинтами» не представляет больших трудностей. На наружную часть отстава нанесем в требуемых местах параллельные линии, вдоль которых приклеим полоски картона или толстой кожи (толщиной 2—3 мм) и дадим им хорошенько просохнуть, после чего концы этих полосок об-

го покровного материала (кожа, плотная текстильная ткань). Отделка «бинтов» на корешках из ледерина гораздо сложнее, поэтому их лучше оформлять предварительно подогретой полированной металлической пластиной-утюжком (гладильник), сделанной на манер косточки.

Раздел ведет
Юрий ИРОШНИКОВ.

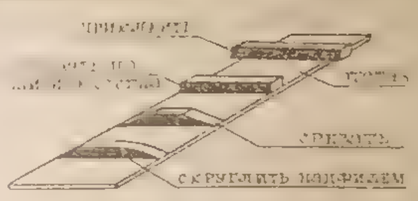


Рис. 5.

НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Во втором выпуске заочной школы переплетного мастерства («КО», № 44) допущена ошибка. В третьей колонке (25 строка снизу) следует читать: «Выведенную через точку В иглу с нитью направим в точку D следующей второй тетради (2), раскрытой на середине. Иглу с нитью, выпущенную на второй тетради через точку С, заведем в петлю, торчащую из точки А».

Автор и редакция приносят извинения за допущенную ошибку и благодарят читателей Ю. Е. Печенежского (г. Харьков) и Ю. А. Скутина (г. Копейск) за присланные замечания.

ПОДПИСИ К РИСУНКАМ

Рис. 1. Корешки книжных блоков: а — прямой; б — закругленный; в — каширированный.

Рис. 2. Изготовление каширированного корешка: а — отгибка фальцев тетрадей книжного блока; б — каширование.

Рис. 3. Приклейка закладки (ляссе) с бумажной биркой на конце.

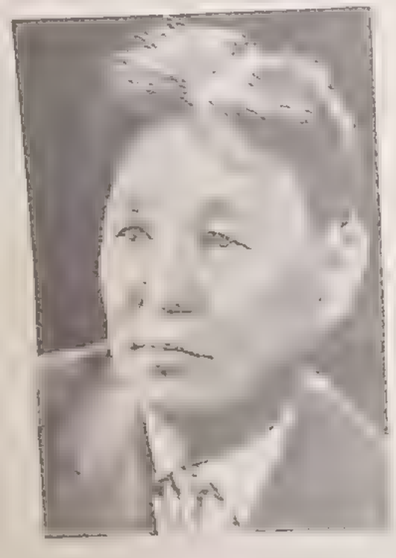
Рис. 4. Типы обложек и переплетов.
Тип 1 — обложка для крытья внакидку;
тип 2 — обложка для обыкновенного крытья;
тип 3 — обложка для крытья вроспуск: 1 — блок; 2 — обложка;
тип 4 — обложка составная с окантовкой корешка: 1 — блок; 2 — сторонка обложки; 3 — окантовка;
тип 5 — переплетная крышка составная: 1 — картон; 2 — блок; 3 — форзацы; 4 — два вида материала;
тип 6 — переплетная крышка из одной детали; 1 — блок; 2 — форзац; 3 — переплетная крышка;
тип 7 — переплетная крышка цельнокрытая: 1 — картон; 2 — блок; 3 — форзацы; 4 — материал для крытья;
тип 8 — переплетная крышка с накладными сторонками и накладным корешком: 1, 5 — накладные сторонки; 2, 7 — картон; 3 — блок; 4 — форзацы; 6 — материал для корешка;
тип 9 — переплетная крышка с накладными сторонками и окантованным корешком: 1, 5 — накладные сторонки; 2 — картон; 3 — блок; 4 — форзацы; 6 — окантовка.

Рис. 5 Этапы изготовления «бинтов».

БЕСЕДА С СОФРОНОМ ДАНИЛОВЫМ

Я встречаюсь с Софроном Петровичем Даниловым — одним из наиболее известных якутских писателей, председателем правления Союза писателей Якутии — в его кабинете, в Якутске. Он меня принимает вполне официально, так как он — не только прозаик, но и общественный деятель своей огромной автономной республики, депутат ее Верховного Совета.

ПИСАТЬ О ВРЕМЕНИ



— Софрон Петрович, прежде всего задам вам вопрос, который традиционен для нашей газеты: «Какова роль книги в вашей жизни?».

— Отношение к книге у народов, которые в прошлом не имели письменности, особое. У тех народов, уже давно имеющих письменность, отношение к книге, я бы сказал, в чем-то рядовое. А для таких народов, как якуты, у которых письменность появилась недавно, книга — это явление сверхъестественное. Люди, знающие грамоту, очень почитались в народе. В селе книг было очень мало, и я помню, как один уполномоченный из райцентра подарил мне брошюру о сельхозналоге — она тогда была для меня настоящей драгоценностью, хотя я мало понимал, что в ней написано.

— А не припомните ли первую книгу, которую вы прочитали?

— Это были стихи Платона Ойунского. Вообще стихи, рассказы якутских писателей хранились в деревенских семьях как реликвии. С тех пор у меня и у людей моего поколения сложилось трепетное отношение вообще ко всякой книге. Когда мы учились на педагогическом факультете в Якутске, у нас существовал целый культ книги. Тогда казалось, что весь мир состоит из книг и литературы.

— А сейчас?

— Сейчас почти ни у кого нет такого трепетного отношения к книге. Оно почти [illegible] то удивление [illegible] и первый раз чи-

— А из современных якутских?

— Из прозаиков — Николай Лугинов, Василий Далан. А из поэтов — Иван Гоголев, Михаил Тимофеев.

— Некоторые национальные писатели, в том числе и в Якутии, пишут по-русски. Не теряют ли они своих национальных корней? Ведь литература состоит из родного языка, родной речи. Как вы к этому относитесь?

— Это имеет и положительную, и отрицательную сторону. Положительная сторона в том, что, если писатель пишет по-русски, то он имеет гораздо больше читателей, которые поймут его истинное писательское лицо. Как, например, Айтматов. Думаю, если б он писал по-киргизски, он вряд ли стал писателем мирового уровня. Его, конечно, могли бы тогда перевести, но [illegible] времени. Может быть, нужно выбрать что-то одно?

— Надо сочетать и то, и другое. Как сказал Евтушенко: «Поэт в России больше, чем поэт». А в национальных республиках [illegible] тем более. В Якутии чисто писателей не бывает. У нас еще не было писателя, который не занимался бы общественной деятельностью. Например, Ойунский!

— А Алексей Кулаковский?

Он тоже. Он был сельским учителем. У нас нет такого писателя, который бы просто сидел и писал.

— Но вообще сейчас, после XXVII съезда партии, даже «чисто» писательская деятельность — это уже признанная общественная деятельность. Конечно, не любая... Что, вы считаете, изменилось сейчас по сравнению с недавним временем?

— Самое главное заключается в том, что партия поддержала вмешательство писателей в жизнь. Некоторые общегосударственные вопросы, такие, как вопрос о переброске воды сибирских рек, об охране Байкала, впервые были подняты на общественный суд писателями. Разговор об этом был и на съезде писателей — и писатели знали, что они будут услышаны. Вообще после съезда появилась возможность называть хорошее — хорошим, а плохое — плохим.

— А как вы понимаете «ускорение»?

— Ускорение вряд ли относится к писателю. Ускорение — это большая оперативность в таких жанрах, как очерк и вообще публицистика. Во-вторых, это вопрос того, чтобы написанное быстрее доходило до читателя. И в третьих... Издательский процесс слишком замедлен.

— А на ваш взгляд, в каком сейчас состоянии находится современная якутская литература?

— Литература — вообще любая — описывает не то, что было или что есть. Точнее, не только это. Литература должна поднимать глубинные проблемы народной жизни. А современная якутская литература не-

В ВАШ ПОЭТИЧЕСКИЙ АЛЬБОМ

В «Книжном обозрении» были опубликованы положительные отзывы на книгу стихов Владимира Евпатова «Степная река» (М., «Советский писатель», 1985) и переведенную им поэму талантливой бурятской поэтессы Галины Раднаевой «Огонь в очаге» (М., «Современник», 1986). Недавно вышла новая книга московского поэта — «Азовский ветер» (М., «Молодая гвардия», 1986), подборку стихотворений из которой мы предлагаем вниманию читателей.

Владимир
ЕВПАТОВ

***

Люблю военные парады.
И в праздничный,
и в скорбный час
Неоспорима сила правды,
Ведущей в будущее нас.

Тугие четкие колонны
Могучей верою полны
В то, что за ними
миллионы
В годину мира и войны.

В них мощь и красота
премьера
Вершина духа всех
времен
И взгляд заморского
премьера
Невольно ими изумлен

Их чтит весь мир.
Их полюбила
Не только отчая страна.
Святая, сдержанная сила
В державной поступи
видна

Уверенная сила правды,
Переполняющая нас...
Люблю военные парады
И в праздничный,
и в скорбный час.

ДОМ

Я строю стихи, как дома,
Чтобы люди в них жили
И души бездомные
Щедрый очаг находили.
Чтоб путников ждали
Они на глухих
перекрестках,
На древних дорогах,
На трассах земных
и межзвездных.

Фундамент их прочен:
Живая душа — их основа
И кладки надежны
[illegible]
И постой,
и послушай немного.
Тебе — этот дом
Многокомнатный,
многооконный
Здесь много печалей
И радостей —
тоже довольно.
Прислушался?
Слышишь?
Звучащему сердцу
внимаешь?
Не бойся — входи:
Может быть,
ты себя здесь узнаешь.
Здесь нету запоров
И стражей с мечами
у входа:
Уйти иль остаться —
Все просто.
Как долг и свобода...

Стихи — как дома.
Так входи же —
построил стихи я!..
Беснуйся! — не сдуешь,
Не выдуешь душу, стихия!

***

От людей отступиться —
себя потерять.
Сколько ж надо любви
и тепла.
Чтобы душу —
и в стужу! —
открытой держать,
А она все горячей была!

Надо камень добыть
и раствор развести —
И себя возвести,
словно дом.
Не беречь свое сердце,
как спичку в горсти.
А возжечь маяком
[illegible]
Мы построили [illegible]
жизни души, открыли
И потом исчезли,
нас должны
Все четыре стихии земли

— А не припомните ... первую книгу, которую вы прочитали?

— Это были стихи Платона Ойунского. Вообще стихи, рассказы якутских писателей хранились в деревенских семьях как реликвии. С тех пор у меня и у людей моего поколения сложилось трепетное отношение вообще ко всякой книге. Когда мы учились на педагогическом рабфаке в Якутске, у нас существовал целый культ *книги. Тогда казалось, что весь мир состоит из книг и литературы.*

— А сейчас?

— Сейчас почти ни у кого нет такого трепетного отношения к книгам. Оно почти исчезло. Помню то удивление, когда я в первый раз читал стихи Ойунского — удивительно было то, что, оказывается, стихи, песни можно записывать буквами... Это казалось каким-то волшебством. Помню, когда учился на рабфаке, библиотекарь открыл для меня потайной шкаф — и там было собрание сочинений Тургенева. Я прочитал его все, и долгое время жил одним Тургеневым. Его творчество в какой-то степени имело влияние на меня.

— А сейчас какие писатели вам близки?

— Мне близки все хорошие писатели. Особенно близкого нет. А так — все те, кто сейчас известен: Быков, Айтматов, Распутин... Очень нравится Шамякин. А из поэтов — Иван Гоголев, Михаил Тимофеев.

— Некоторые национальные писатели, в том числе и в Якутии, пишут по-русски. Не теряют ли они своих национальных корней? Ведь литература состоит из родного языка, родной речи. Как вы к этому относитесь?

— Это имеет и положительную, и отрицательную сторону. Положительная сторона в том, что, если писатель *пишет* по-русски, то он имеет *гораздо больше читателей, которые поймут его истинное* писательское лицо. Как, например, Айтматов. Думаю, если б он писал по-киргизски, он вряд ли стал писателем мирового уровня. Его, конечно, могли бы тогда переводить, но в переводе многое теряется. А отрицательная сторона в том, что каждому писателю, по-моему, все-таки нужно развивать литературу на своем языке. Вот, например, Пушкин тоже писал по-французски. Я не умею читать по-французски, но уверен, что его французские стихи не имеют такой силы, как русские.

— Софрон Петрович, а в данное время чем вы заняты? Что пишете?

— Мой новый роман называется «Не улетайте, лебеди». В издательстве «Современник» выходит двухтомник. Пытаюсь писать о нашем времени — что выйдет, не знаю.

— Общественная деятельность отнимает у вас много — Ускорение вряд ли относится к писателю. Ускорение — это большая оперативность в таких жанрах, как очерк и вообще публицистика. Во-вторых, это вопрос того, чтобы написанное быстрее доходило до читателя. И в третьих... Издательский процесс слишком замедлен.

— А на ваш взгляд, в каком сейчас состоянии находится современная якутская литература?

— Литература — вообще любая — описывает не то, что было или что есть. Точнее, не только это. Литература должна поднимать глубинные проблемы народной жизни. А современная якутская литература не должна быть особо довольна собой. Жизнь сейчас ставит острейшие вопросы, особенно перед молодежью, а литература на них недостаточно отвечает. Судя по нашим якутским книгам, у нас сейчас все благополучно. А на самом деле это не так. И партийная печать вскрывает большие недостатки, а литература на это никак не откликается. Почему, вырастает вопрос, литература не сказала обо всем этом еще раньше — а ведь она должна была это сделать! Не хватило гражданской смелости. И мы — писатели побоялись того, что нас могут обвинить в клевете. А надо говорить о недостатках. Сейчас все это должно измениться.

Брал интервью
Егор РАДОВ.

Произведения Л. Толстого, Ф. Достоевского, Н. Гоголя, М. Горького, В. Маяковского, М. Шолохова пользуются большой популярностью среди турецких книголюбов и не залеживаются на прилавках магазинов. «Война и мир», «Анна Каренина», «Преступление и наказание», «Мать», «Жизнь Клима Самгина», «Тихий Дон», «Судьба человека» выдержали в Турции не одно издание, однако спрос на эти и другие произведения русских и советских авторов постоянно растет.

— Мы давно специализируемся на продаже иностранной литературы и должны отметить, что уже на протяжении ряда лет в Турции проявляется живой интерес к русской классической и современной советской литературе, — говорит директор одного из крупнейших столичных книжных магазинов «АБЦ» Эрдал Явуз.

Для турецких читателей стал событием выпуск стамбульским издательством «Ода» сборника произведений Горького, куда вошли, в частности, «Дело Артамоновых», «Детство» и «В людях».

С большим интересом местные книголюбы встретили выпуск «Педагогической поэмы» А. Макаренко и сборника стихов В. Маяковского, которые получили самые положительные отклики турецкой прессы.

Совсем недавно на книжных прилавках появились сборники произведений Е. Евтушенко и В. Быкова, а издательство «Кузей» уже готовится к переизданию этих книг.

Десять лет успешно сотрудничает с советским внешторговым объединением «Международная книга» турецкая фирма «Эврен-сель китап эви». Ее владелица Серпиль Бозер в беседе со мной сказала:

— Мы рады, что можем внести вклад в развитие добрососедских отношений и взаимопонимания между нашими народами.

Александр ЧЕЛЫШЕВ,
корр. ТАСС.

Анкара.

Переполняющая
Люблю военные парады
И в праздничный,
и в скорбный час.

ДОМ

Я строю стихи, как дома,
Чтобы люди в них жили
И души бездомные
Щедрый очаг находили
Чтоб путников ждали
Они на глухих
перекрестках.
На древних дорогах,
На трассах земных
и межзвездных.

Фундамент их прочен:
Живая душа — их основа
И кладка надежна,
И к слову подогнано слово
С такими, как смог я,
Уменьем, стараньем,
любовью —
И спаяно в сердце
Вязкой венозною кровью

Прислушайся, путник!
Немного постой у порога.
Кто б ни был — приди,
Чтобы душу —
и в стужу! —
открытой держать,
А она все горячей была!

Надо камень добыть
и раствор развести —
И себя возвести,
словно дом.
Не беречь свое сердце,
как спичку в горсти,
А возжечь маяком
или костром.

Мы построим себя,
жизни душу открыв.
А потом испытать
нас должны
Все четыре стихии земли
на разрыв
На четыре ее стороны.

И на сжатие — тоже...
И если душа
Приютит и приветит
людей —
Неизбывным теплом
и любовью дыша,
Жить да жить —
до бессмертия — ей.

ЧУВСТВО ДОЛГА

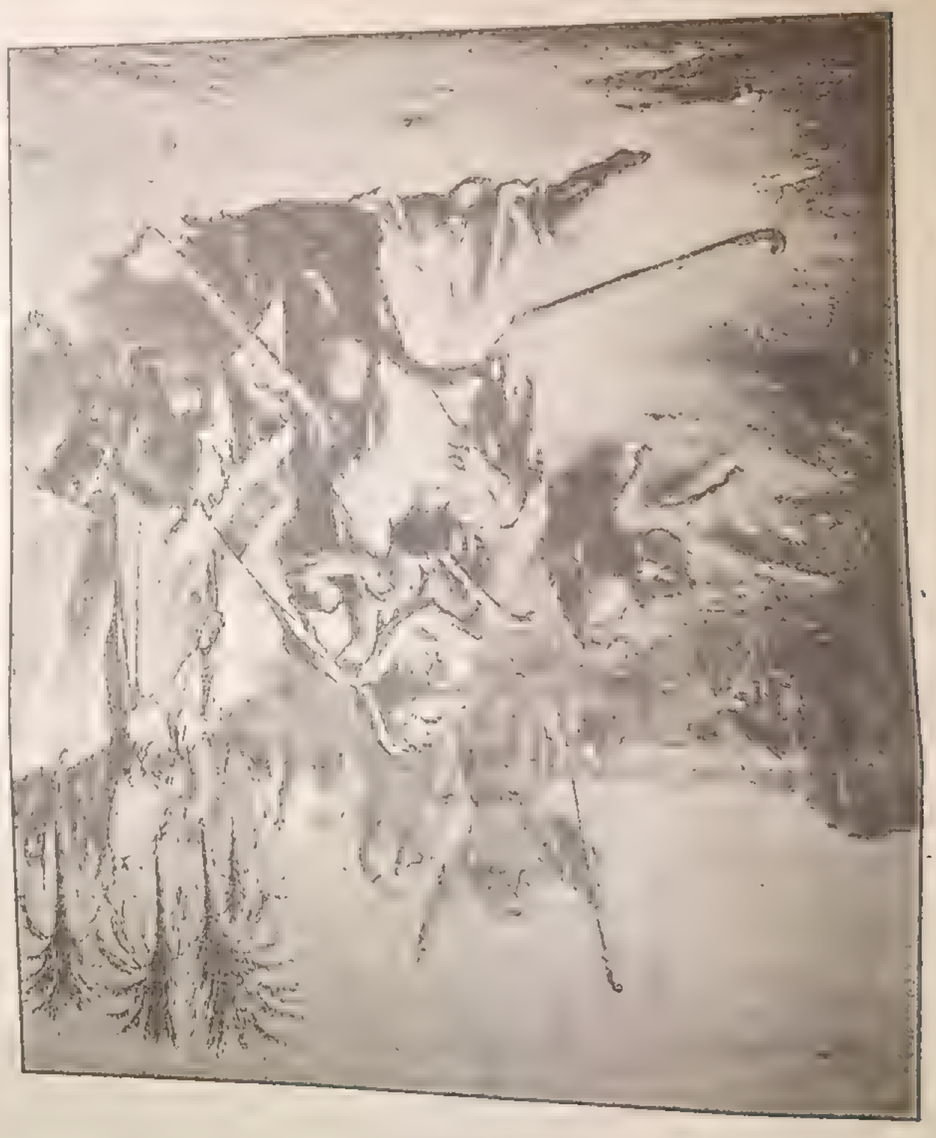
Н. Кривомазов. ПРОПАЛО ЛЕТО. Повесть. — Иркутск: Восточно - Сибирское книжное издательство.

Название этой книги, казалось бы, уже настраивает читателя на грустный лад. И действительно, ее первые страницы подтверждают это. Однако, проникая с каждой страницей в глубь повести, начинаешь ощущать пульс жизни молодого поколения 80-х годов с его тягой к независимости суждений, самоуглубленности, нестандартности поступков. Это поколение в книге олицетворяют два главных героя повести — старшеклассники Матвей и Анка, которые вместе со взрослыми пытаются решать сложные проблемы нравственности, морали и экологии.

Книга читается с нарастающим интересом. Этому способствует необычное построение повествования. Повесть начинается с показаний Матвея Кураева старшему следователю РОВД по поводу одного происшествия в деревне Меркушево. Причем записаны они самим Матвеем на магнитофонные кассеты. Эти записи — и монологи героя повести, и рассуждения о своем предназначении на земле, и хроника событий его жизни, предшествовавшая происшествию, т. е. тот стержень, на котором держится эта своеобразная и увлекательная повесть. Правда, первое впечатление от них — слишком уж умны они для 12-летнего подростка. Однако впоследствии начинаешь верить герою, высказывающему свои мысли по-мальчишески прямолинейно, эмоционально, откровенно.

Непросто складываются взаимоотношения Матвея с Анкой. Все в их возрасте проходят испытания первым чувством. Не исключение и они. Любовь и чувство долга возвышают героев повести, помогают им даже в самую трудную минуту жизни принять единственно верное решение — мчась навстречу смертельной опасности, предотвратить взрыв реактивного двигателя. Что из этого получилось, старшеклассники узнают, прочитав эту по-настоящему современную и интересную книгу.

А. ОСТУДИН.



Вторая будённого сына с отцом

ОТ РЕДАКЦИИ

В 1988 году (двадцать лет спустя!) бережно сохраненный экземпляр готовой, но не дошед-

Три дня и три ночи провёл Иона в брюхе у кита, а на четвёртый день стал он мо
Ягве:

— Из чёрной пучины, из глубины и

—Ну что ж, если ты ничего не умеешь, придётся тебе синей пастн.
И кладший сын остался у этого человека свиноводом.
Прошло-чнлся в той стране неурожай, и настудил голод. Хозяин говорит:
— Мы тебя кормить больше не можем. Сами еле перебиваемся. А жить — живи у нас, если хочешь.
Остался у хозяина — куда он пойдёт? И пробыл за свиньями отрубя в корыте.
Горько стало ему! И все чаще Иона родной вспоминается. «Так, у отца,— думает,— по-следний работник ест вволю, а я здесь должен с голоду пропадать! Пойду-ка я лучше к нему, повинюсь. «Простить ты меня не простишь,— скажу ему,— но возьми меня к себе в работники. Я хоть сыт буду, и около тебя».
Поднял так и стал к родной стороне пробираться. Оттуда-то он как ветер мчался — на коне! А обратно поедет еле-еле: сам мало, изголодался весь, изнёб. Поскотин-ника — орешков соберёт в лесу или ягод. А то у добрых людей хлеба попросит.
Так и дошёл до родных мест. И чем ближе к дому, тем ему страшнее. Как-то встретит его отец? А вдруг с глаз долой прогонит и не захочет даже выслушать? Задумался он об этом, смотрит — а вдали родной дом. Ближе, ближе подходит к дому, а там какой-то старик на пороге. Старик этот — его отец. Он сразу признал своего сына и кинулся ему навстречу.
Сын упал перед ним на колени и заплакал:
— Отец! Отец! Зачем я не послушался тебя? Зачем бросил дом родной и ушёл на чуж-бину? Деньги твои я все пропотал, а потом скитался и нанялся. Простить ты меня не мо-жешь, я знаю, но возьми меня к себе хоть в работники.
Но отец поднял его с колен и поцеловал.
— Разве ты забыл, что я твой отец, а ты мой сын? Как могу я тебя не простить? Да, ты виноват, но ты вернулся, раскаялся. Идём же в дом скорее и забудем все горести!
И громким голосом кричит работникам:
— Сын мой вернулся! Несите самые лучшие одежды! А к ужину зажарьте самого лучшего тельца!
И созвал полный дом гостей, и стали они пировать.
А старший сын идёт с поля и слышит громкие голоса, смех, песни. Подзывает работ-ника и спрашивает:
— По какому случаю в доме моего отца пированне?
Работник ему говорит:
— Вернулся твой младший брат, и хозяин велел в его честь зажарить самого луч-шего теленка.
Обидно показалось старшему, что так встречают его брата. «Что же это такое?— ду-мает.— Я всю жизнь при отце, насу его стала, поля его возделываю, стерегу его ста-до. А брат мой гуляет по свету да деньги отцовские тратил. В его честь пир устраива-ют, гостей созвали, а про меня отец и не вспомнит! Не пойду к ним!»
Но тут отец сам к нему вышел, взял его за руку и сказал:
— Идём же скорее! Ты видишь, какая у нас радость? Твой брат пропадал и нашёлся. Ведь мы думали: он умер, а он здесь, живой!
И старший брат вошёл в дом, увидел мпадшего и не узнал его: таков он стал худой да бледный.
— Видно, хлебнул ты горя,— сказал он, обнял брата и сел с ним рядом.

ОТ РЕДАКЦИИ

В 1988 году (двадцать лет спустя!) бережно сохраненный экземпляр готовой, но не дошедшей до читателя книги, попал в редакцию журнала „Наука и религия". Журнал поместил на своих страницах некоторые фрагменты (отмечены звездочкой в содержании), предпослав им рассказ участника и свидетеля этой эпопеи В. Берестова (см. наше послесловие).

В отличие от журнала, мы напечатали полный текст **„Вавилонской башни..."** *(по чистым листам готовой книги, подписанной в печать 22.01.68 г.). В качестве иллюстраций нами отобраны и воспроизведены гравюры Г. Дорэ из издания* **„Библия в рисунках знаменитого художника Густава Дорэ"** *(Спб.: Издатель, 1897 г.).*

В настоящее время издательство Детского фонда им. В. И. Ленина готовит отдельное издание **„Вавилонской башни..."** *с цветными иллюстрациями.*

* * *

Редакция „КО" выражает искреннюю благодарность литературоведу Елене Цезаревне Чуковской, предоставившей чистые листы книги **„Вавилонская башня и другие древние легенды"** *для публикации в качестве „книги в газете" на страницах „Книжного обозрения".*

Для младшего школьного возраста

Ответственный редактор Г. Кузьминов
Художественный редактор А. Карцуля.
Художник А. Чижов
Корректор Р. Митропольская.

Замеченные опечатки:

Страница	Строка	Напечатано	Следует читать
5	3 снизу	нам	вам
34	25 сверху	ослепило меня	ослепило тебя
37	18 сверху	третий в канале	третий в канаве

Три дня и три ночи провёл Иона в брюхе у кита, а на четвёртый день стал он молить Ягве:

— Из чёрной пучины, из глубины и темноты зову тебя. Все волны морские ходят надо мной, морские травы обвили мою голову, и тьма окружила меня. Отпусти меня на белый свет. Я сделаю всё, что ты приказывал мне.

И тут хлынули волны в пасть кита, подняли они Иону, двинулись обратно и выбросили его на берег.

Просушил Иона свои одежды и пошёл куда глаза глядят. Шёл он, шёл и вышел к большому незнакомому городу. И спросил у прохожего:

— Что это за город?

И ответил прохожий:

— Ниневия.

А Иона пришёл в город с другой стороны и не узнал его.

Страшно стало Ионе. Понял он, что это Ягве привёл его сюда. И стал Иона считать, сколько дней из сорока прошло и сколько осталось жить Ниневии. И получилось, что остаётся всего-навсего три дня.

Поспешил Иона в Ниневию. Три дня, выбиваясь из сил, ходил он по городу из конца в конец, стучался в дома и кричал:

— Горе вам, жители Ниневии! Разгневался на вас великий Ягве. Погубит он вас и город ваш превратит в развалины!

А на четвертый день вышел Иона из города, сел на высоком холме и стал ждать, что будет с Ниневией.

Подул ветерок, но не донеслось до Ионы ни запаха цветов, потому что никто их теперь не поливал, и они завяли, ни дыма печей, потому что никто не готовил себе пищу, ни детского смеха, потому что даже дети поверили страшному предсказанию Ионы. Слышались только стоны людей, мольбы о пощаде да рёв некормленного скота.

И подумал Иона: «Выходит, я великий предсказатель. Все до единого поверили моим словам, бросили свои дела, разодрали на себе одежды в знак горя и посыпали головы пеплом. Даже царь Ниневии сошёл с золотого престола, переоделся в лохмотья и сидит на куче пепла, как нищий».

И с ужасом ждал Иона, что сейчас сбудется его предсказание.

Так сидел он на холме и смотрел на город. Солнце пекло ему голову, жажда сушила рот, но Иона не двигался с места.

И вдруг вырос рядом с ним зелёный росток и сразу же превратился в стебель, стебель превратился в куст, куст прямо на глазах у Ионы стал деревом.

Поднялось дерево над Ионой и укрыло его своей тенью. Но червь подточил дерево, и оно засохло. Увидел это Иона и горько заплакал.

И тут услышал он голос Ягве:

— Неужели тебе жалко дерева?

— Очень жалко,— ответил Иона.— Так жалко, что мне и свет не мил.

— Ты пожалел дерево, которое выросло у тебя на глазах и сразу засохло,— сказал Ягве.— Всего только дерево, хоть ты его и не сажал. Как же ты мог подумать, что я разрушу Ниневию, жители которой раскаялись в своих злодеяниях? Ведь Ниневия — великий город, а многие его жители еще настолько малы, что не могут отличить левую руку от правой.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В середине шестидесятых годов я стал получать такие телеграммы: «Приналягте на Давида. Ваш Чуковский». Завершалась, и как всегда срочно, работа над книгой «Вавилонская башня». Художник Л. Фейнберг уже сдал в Детгиз прекрасные иллюстрации, и там с нетерпением ждали, когда же наш авторский коллектив поставит последнюю точку.

Мы готовили пересказ библейских мифов для дошкольников и первоклассников, пересказ, более похожий на сказку. У Корнея Ивановича Чуковского такой опыт уже был. В его «Храбром Персее» к ребятам пришла добрая волшебница Афина Паллада. Теперь очередь была за... волшебником Ягве.

Где бы ни рассказывали о том, над чем работаем, идея вызывала интерес и одобрение. Както на одном из вечеров в Доме литераторов мои пересказы «Давид и Голиаф», «Давид и Саул», «Иона» слышал академик Г. П. Францев. Он сказал, что появление такой книги для детей было давней его мечтой. Известный ученый вспомнил по этому случаю, что Маркс, редактируя сочинение Отто Бауэра, внес туда фразу: «Религия находит свое разрешение в сказке». Всегда, при всех обстоятельствах остается жить, способна воспитывать каждое новое поколение тысячелетняя культура — своими грандиозными поэтическими образами и сюжетами. Среди них — и библейские сюжеты.

И вот последняя встреча в Переделкине. Последний пересказ, поступивший от авторской группы. Редактируем втроем — К. Чуковский, Т. М. Литвинова, я. Один читает рукопись, вносит правки, другие диктуют. Корней Иванович садится за правку, едва успевает записывать наши предложения. «Так вот почему,— патетически восклицает он,— лучшие места в совместной прозе Некрасова и Панаевой написаны не его рукой, а рукою Панаевой!»

Книгу уже печатали, когда случилось неожиданное и малопонятное. Корней Иванович в интервью корреспонденту «Труда» упомянул и о «Вавилонской башне». Был самый разгар «великой культурной революции» в Китае. Хунвейбины заметили эту публикацию в «Труде» и громожгласно потребовали размозжить собачью голову старому ревизионисту Чуковскому, засоряющему сознание советских детей религиозными бреднями.

...Наша книга так и не попала к юным читателям. Но ведь рукописи не горят!

Сегодня вы прочитали книгу, подготовленную нами двадцать лет назад.

Валентин БЕРЕСТОВ

И всех приглашает к обеду.

Все пируют, веселятся, хвалят своего нового друга: он и краше всех, и умнее всех, и поёт лучше всех, и пляшет! А тот уши развесил и рад. Каждому слову верит.

И пошла у него с той поры развесёлая жизнь. Что ни день — пир горою. Днём пьянствует, ночью в кости играет на деньги. А сам думает: «Глупый я, глупый: сидел до сих пор дома и не знал даже, что на свете бывают такие славные да весёлые люди!»

Но вот в один прекрасный день сунул младший сын руку за пазуху, вынул платок, развернул его, а в платке ничего нет. Всё потратил. «Ну ничего,— думает.— Зато у меня много друзей. То я их кормил, а теперь они меня кормить будут».

А дружки-товарищи, как увидели, что с него больше взять нечего, так все и разбежались. Словно их никогда и не было.

Младший сын погоревал-погоревал и пошёл шапку свою продавать. На те деньги хозяин постоялого двора три дня его кормил. На четвёртый говорит:

— Давай ещё денег. У нас даром не кормят.

Младший сын говорит:

— Денег у меня нет. На, возьми моё седло.

Хозяин седло взял и за это кормил его еще три дня. Потом младший сын отдал хозяину рубаху шёлковую, кушак, уздечку. Всё, что мог, отдал, и наконец уже ничего не осталось.

Хозяин говорит:

— Давай коня. Всё равно тебе его не прокормить — одна обуза. Да и без седла куда поедешь? Продашь коня — так и быть, живи у меня ещё месяц.

Пошёл младший сын в конюшню с конём прощаться. Поцеловал его между ушами и заплакал. Вот когда припомнился ему родной дом! «Как-то там,— думает,— отец? Как брат? Здоровы ли? Вспоминают ли когда? И зачем только я от них ушёл?»

А возвращаться стыдно.

И побрёл младший сын без шапки, босой, искать себе заработка. Толкнулся в один дом, спрашивает:

— Нужен вам работник?

— Нужен,— отвечают.— Шить умеешь?

— Нет, не умею.

— Тогда не нужен.

Пошёл в другой.

— Работник требуется?

— Очень даже требуется,— говорят.— Семья у нас большая, а стряпать некому. Будешь у нас за повара.

А он говорит:

— А я стряпать не умею.

— Тогда прощай!

В третьи ворота стучится. Там дом строят, рук не хватает. Обрадовались ему, говорят:

— Иди к нам плотничать!

А он никогда и топора в руках не держал.

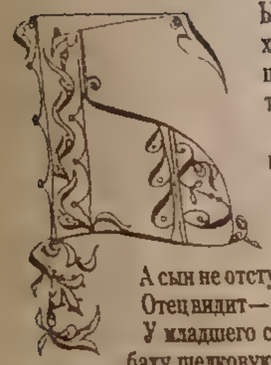
И всюду его спрашивали, что он умеет делать. А он ничего не умеет.

Наконец пришёл к одному человеку, тот ему и говорит:

Обрадовался Иона и пошёл прочь.

Оглянулся, посмотрел в последний раз на спасённый им город, и ветер донёс до него запахи цветов, и дыма печей, и свежего хлеба. Различил Иона и стук молотков в мастерских, и мычание скота в хлевах, и шум толпы на базаре, и смех детей на плоских крышах.

БЛУДНЫЙ СЫН



БЫЛО у человека два сына. Старший — спокойный да хозяйственный, работает в поле, отцу помогает. А младшему всё не сидится дома, хочется дальние страны посмотреть. И говорит он отцу:

— Вы тут с братом хозяйничайте, а мне дайте мою долю наследства. Я пойду путешествовать.

Отец уговаривает его:

— Ну куда ж ты пойдёшь? Ты молод еще, людей не знаешь, никакому делу не обучен. Пропадёшь!

А сын не отступается: «Пусти да пусти».

Отец видит — делать нечего, выделил младшему сыну его долю и отпустил.

У младшего сына сборы недолгие: купил себе вороного коня, седло, рубаху шелковую и шапку новую, богатую, расшитую золотом. Оставшиеся деньги завязал в платок, платок положил за пазуху, сел на коня и поехал.

Долго ли ехал он, скоро ли, а занесло его на чужую сторону, в большой город. Дома каменные, высокие, народу много, все спешат. Весело!

Навстречу ему идёт прохожий. Он его и спрашивает:

— Скажи, добрый человек, где тут можно ночлег найти?

А прохожий — ему:

— Много ли у тебя денег?

Тот вынул из-за пазухи платок, развернул его и показывает прохожему:

— Вот сколько, гляди!

У прохожего глаза разгорелись.

— Да ты, оказывается, богач! Я тут знаю один дом. Это самый хороший постоялый двор в городе. Туда и пойдём.

Пришли на постоялый двор. Младший сын спросил себе лучшую комнату, а коня велел накормить отборным овсом. А на дворе уже народ толпится. Прослышали, что богач к ним в город пожаловал, и хотят на него посмотреть. Видят, что молод и прост, и говорят ему:

— У нас, брат, здесь такой обычай, чтобы самый богатый всех поил-кормил.

А ему и лестно, что его за самого богатого считают.

— Что ж,— говорят,— это хороший обычай. У нас дома тоже всегда много народу за стол садится.

СОДЕРЖАНИЕ

Корней Чуковский. ПРО ЭТУ КНИГУ 2

АДАМ И ЕВА.
Пересказал Г. Снегирёв 5

КАИН И АВЕЛЬ.
Пересказала Н. Гребнева 8

ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП.
Пересказал Г. Снегирев 10

ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ. *
Пересказала Т. Литвинова 13

ИОСИФ И ЕГО БРАТЬЯ.
Пересказала В. Смирнова 15

МОИСЕЙ.
Пересказала Н. Гребнева 22

ВАЛААМ И ЕГО ВЕРНАЯ ОСЛИЦА.
Пересказала Н. Рос... 31

МОГУЧИЙ САМСОН.
Пересказала Т. Литвинова 35

ЮНОСТЬ ДАВИДА.
Пересказал Б. Берестов 46

СУД СОЛОМОНА. *
Пересказала В. Смирнова 55

ВИНОГРАДНИК НАВУФЕЯ.
Пересказал М. Агурский 57

ДАНИИЛ.
Пересказала Т. Литвинова 60

ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ ИОНА. *
Пересказал В. Берестов 78

БЛУДНЫЙ СЫН. *
Пересказала Т. Литвинова 82

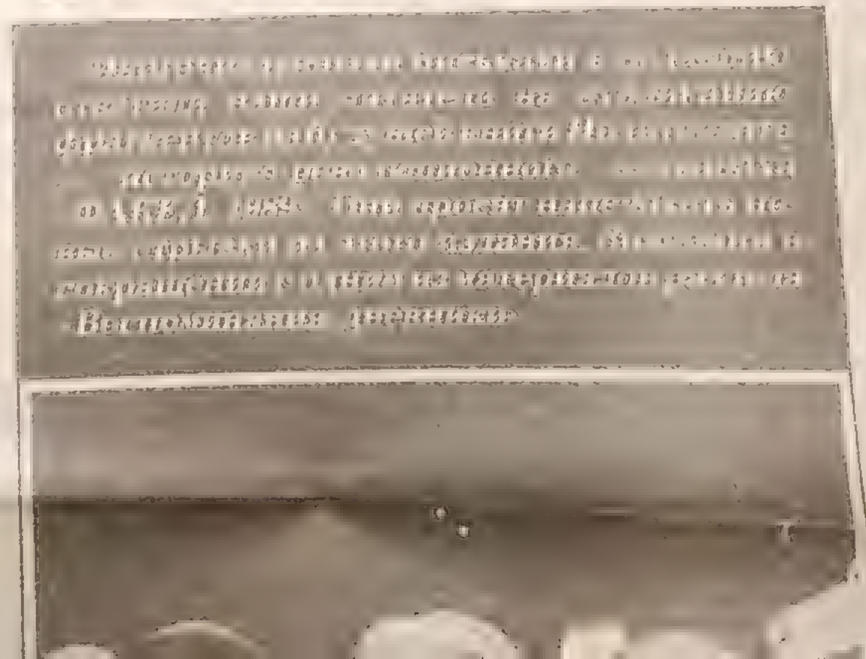
В. Берестов. ПОСЛЕСЛОВИЕ 86

Страницы будущей книги

Леонид ПОСТЫШЕВ

ИЗ УХОДЯЩЕГО ПРОШЛОГО

Воспоминания дневники



Я ХОРОШО ПОМНЮ это тяжелейшее для отца время. Все, что он мог, он уже сделал. Теперь ему оставалось только ждать своей участи. А она была такой, что хуже и не придумаешь. Он уже был снят с поста первого секретаря Куйбышевского крайкома ВКП(б), исключен из числа кандидатов в члены Политбюро ЦК. Вскоре был вызван к секретарю ЦК Маленкову и отдал ему свой партийный билет № 13. С 1904 г. был он большевиком-ленинцем. Иным себя и не мыслил. И коль пришел его смертный час — Постышев готов был встретить его, как встречали многие его товарищи.

Но хоть и происходили все эти трагические и, казалось, бессмысленные, нелогичные события, внешних перемен еще не наступило. По-прежнему при отце была полагавшаяся ему ранее охрана. Так же в квартиру ему, матери и сестре матери, Ксении Семеновне Постоловской, приносили завтрак, обед и ужин. Утром доставляли пачку газет, и отец внимательно их просматривал за письменным столом. Только вот посетителей совсем не стало. Лишь я приезжал из Люберец после полетов. Да изредка заходил Николай Остряков в своей новенькой форме военного летчика с боевыми орденами, и я с жадностью слушал его рассказы о воздушных боях в Испании, откуда он недавно приехал.

Когда Остряков первый раз пришел к отцу после приезда из Испании, Павел Петрович был [illegible] встречей:

— Николай! Как я рад видеть тебя целым и невредимым! О [illegible] Но должен [illegible] приходить — это [illegible] кончить-

— Павел Петрович! Я всегда [illegible] — [illegible] Мать и судит мени по [illegible] и как хо- [illegible] зинил из [illegible] по [illegible] [illegible] [illegible]

терпении и Павле Петровиче Постышеве. Как вспоминали кинорежиссеры, «вскоре товарищ Постышев пригласил нас к себе и удивительно красочно рассказал нам о том, как совсем еще молодым человеком вел партизанскую войну на Дальнем Востоке...»

Павел Петрович поставил условием не упоминать в фильме его фамилии. Как потом оказалось, это спасло картину. И теперь еще мало кто знает, что прототипами героев «Волочаевских дней» Андрея и Маши были Павел Постышев и Татьяна Постоловская.

Многие страницы жизни моих родителей отражены в картине почти с документальной достоверностью. Драматический эпизод в Хабаровске 5 апреля 1920 г., когда японцы и белогвардейцы оцепили дом, где находился наш штаб и в одной из комнат третьего этажа жили мои родители, целиком вошел в фильм. Когда на экране японские солдаты стали ломать дверь в комнату, где находились герои кинокартины, и Андрей уже выбирал момент, чтобы незаметно для Маши произвести роковой выстрел, так как оба они знали о зверствах японцев и договорились живыми им в руки не попадаться, я невольно взглянул на родителей. Они сидели друг возле друга молча, застыв [illegible] ванные, и напряженно смотрели на экран. Казалось даже, что они смотрят сквозь этот экран куда-то дальше, в те далекие и незабываемые годы. Или они думали, что теперь вновь смерть подошла к дверям их квартиры и уже случится, и надо опять готовиться встретить ее, как подобает коммунистам?

Мать положила свою руку на руку отца, и на ее глазах блеснула скупая слезинка. Отец в ответ молча сжал ее руку, продолжая смотреть на экран.

КАЗАЛОСЬ БЫ, всем увиденным и услышанным в те дни, всем передуманным я был уже подготовлен к трагическому концу отца и матери. Но вот подошло незабываемое 21 февраля 1938 г. Как всегда, после полетов — у летчиков истребителей они не- [illegible] приехал [illegible] [illegible] рило в самое сердце...

— Да как ты можешь такое говорить, — только и смог я произнести.

*

С тяжелым сердцем уезжал я в тот день к себе в бригаду. Наутро заступил в суточный наряд — караульным начальником по гарнизону. И только 23 февраля, освободившись, выехал в Москву. На мой звонок не сразу открыли — в дверях стояла моя тетя — сестра матери, Ксения Семеновна, и по ее виду, ее глазам я понял, что страшное уже случилось... До последней минуты я не верил, что это может произойти с моими родителями.

отец и снимал с руки часы. Протянул их ей и сказал: «Перетянул их ей и сказал: «Перетянешь Леониду!» Дверь закрылась, и больше отец уже не возвращался...

Когда его повели, мать закричала во весь голос: «Да что же это делается! Товарищи! Революция в опасности! Революция в опасности!»

Никто на ее крики не прореагировал: и не такое, должно быть, видели. Комнаты опечатали, и сестры остались в маленькой комнатке ждать своей участи. Мать сказала: «Сейчас придут за мной». И точно, через полчаса раздался звонок. Она встала, сняла с руки часы и велела сестре: отдай Володе. Володя — это мой младший брат, школьник, ученик восьмого класса. Пока еще жил в Куйбышеве с бабушкой. Мать окинула взглядом квартиру: «Ну вот, и мой час настал. Прощай. Передай мой последний привет детям...».

МОИ ОТЕЦ, МАТЬ и старший брат Валентин 1916 г. рождения были расстреляны. Возможно, и меня тогда постигла бы та же участь. Но Николай Остряков, узнав об аресте Постышева, пошел на прием к наркому обороны К. Е. Ворошилову, с которым был лично знаком. Он попросил его перевести меня к нему в авиабригаду морских бомбардировщиков. Ворошилов знал меня, и в свое время именно с его помощью я [illegible] курсантом во 2-ю [illegible] летчиков истребителей [illegible] рисоглебск. Он [illegible] Осипову, что сделано [illegible] жет. Единственное [illegible] ует мне [illegible] вует меня на [illegible] [illegible] [illegible]

«ФАКЕЛ. 1989». Они просят напечатать новые отрывки из этого издания. Знакомим в сокращении с одним из материалов раздела «Воспоминания, дневники».

Первый секретарь МК и МГК ВКП(б) Н. С. Хрущев, секретарь ЦК, член Политбюро и Оргбюро ЦК ВКП(б)У, секретарь Киевского обкома партии П. П. Постышев, секретарь ЦК ВКП(б), первый секретарь Ленинградского ОК и ГК ВКП(б) А. А. Жданов на выставке украинского искусства в ЦПКиО им. Горького. Москва, 1936 г. Фото из семейного архива Постышевых.

...ны, и невредимые. О... ...ты там воевал, я и без твоих орденов знаю. Но должен тебя предупредить: ко мне сейчас лучше не приходить — это может для тебя плохо кончиться.

— Павел Петрович! Я все понимаю, — ответил Остряков, — но в Испанию меня рекомендовали вы. И все, что мог, я там сделал. Пусть и судят меня по моим делам. А к вам я как ходил, так и буду ходить, тайны из этого делать не собираюсь...

Родители сначала не говорили со мной о том, что обрушилось на них, о трагичности своего положения. Но я уже начинал понимать это по общей атмосфере в доме, по обрывкам их разговоров, долетавших до моего слуха в маленькой квартире. Я неоднократно слышал настойчивые просьбы матери, чтобы отец позвонил Сталину и поговорил с ним.

— Ну что тебе стоит, — убеждала она, — позвони, сделай последнюю попытку. Поговори откровенно, может, он что-нибудь и поймет...

— Не буду я звонить, — отвечал отец, — и не проси. Как ты не понимаешь, что все, что они со мной сейчас делают, с его ведома. Они хотят, чтобы я покончил с собой, застрелился. Тогда ничего не надо и партии объяснять: умер — и все тут, не выдержало сердце. Но я им в этом не помощник! Пусть и это они сделают своими руками, сами поставят меня к стенке. Пусть это останется на их совести...

— Да что ты говоришь! Какая у них может быть совесть?!

— А раз совести нет, то к чему телефонные разговоры? Моя совесть большевика чиста. Они это хорошо знают. Что меня ожидает — знаю я, и знают они. Я должен это пройти как большевик...

Впрочем, даже в то тревожное для моих родителей время бывали у них и светлые часы, как, например, посещение кинотеатра «Ударник», расположенного рядом с Домом правительства. Шла премьера кинокартины «Волочаевские дни», поставленной прославленными кинорежиссерами братьями Васильевыми. Нелегкая судьба моих родителей все-таки позволила им напоследок ненадолго вернуться в незабываемую, героическую революционную молодость...

Когда Г. и С. Васильевы после «Чапаева» искали сюжет для следующего сценария, Мария Ильинична Ульянова рассказала им о дальневосточной интервенции, о том, как японские империалисты, пользуясь гражданской войной в России, оккупировали Приморье, как народ поднялся на борьбу с ними, как создавалась Народно-революционная армия, как партизаны Сергея Лазо, Уборевича, Блюхера, Тряпицына, Шевченко, Луцкого, Кравченко, Суворова, Пархоменко, Щетинкина, Лебедева, Якира, Фрунзе, Тухачевского, Буденного, Ворошилова, Чапаева, Фурманова, Котовского, Щорса, Боженко, Каширина, Чубаря, Якименко, Кожевникова, Ермака, Кочергина, Шмидта, Ермакова, Ивана Кожуха, Ивана Блинова, Ивана Конева, Ивана Кошевого, Ивана Кулика, Ивана Ремнева, Ивана Сорокина, Ивана Федько, Ивана Черняховского, Ивана Шевцова, Ивана Яковлева, Ивана Якубовского, Ивана Якушина, Ивана Ярового, Ивана Ястребова, Ивана Яцкевича, Ивана Ященко, Ивана Ящука, Ивана Ящура, Ивана Ящурского, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего, Ивана Ящурского-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего-старшего, Ивана Ящурского-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего, Ивана Ящурского-старшего, Ивана Ящурского-среднего, Ивана Ящурского-младшего-младшего-младшего-младшего-младшего

Язык — живая плоть идеп

«История души человеческой, хотя бы и самой мелкой души, едва ли не любопытнее и не полезнее истории целого народа, особенно когда она — следствие наблюдений ума зрелого над самим собою и когда она писана без тщеславного желания возбудить участие или удивление».

М. Ю. Лермонтов.

НЕУЖЕЛИ „ОДИН И ОДНА"?

Кто не помнит этих строк из «Героя нашего времени», кто не цитировал их в пору школьных сочинений и отроческих рассуждений о «странном», о «лишнем» человеке в русской классической литературе. Чацкий и Онегин, Бельтов и Печорин, Рудин и Обломов. История их душ действительно занимала русского читателя не менее событий общественной жизни. Критики тех лет передавали общую картину своего времени, фокусируя внимание именно на этих литературных героях. Читатели последующих поколений порой объясняли эпоху и современников, возвращаясь к этим именам.

И все-таки казалось, что время крупного литературно-общественного типа уходило и ушло с романом прошлого века. И осталось только вроде бы в школьных программах, в истории литературы и критики. Удивлялся ли читатель минувшего лесковской «Леди Макбет Мценского уезда» или тургеневскому «Гамлету Щигровского уезда», но нынешний, наверно, поразился бы «Онегину Красноярского края» или «Рудину Московской области».

Странно, смешно. Но в самой литературе порой в том или ином герое вдруг угадывались знакомые черты, известные расуждения, слышались уже ведомые слова и интонации. Как слабое эхо, далекая зарница, выцветшая фотография.

Да, характеры и ситуации, авторский голос и взгляд, мгновенные снимки пестрой жизни, многоголосие и многолюдие рассказов и повестей не случайно преобладают в литературе с чеховских времен по наших дней. А

себе, заглядывают в нашу душу и с той стороны и с этой, но им не найти своего места, их время прошло. Иногда их время совсем далекое...»

Далекое, но они живут и в не своем времени. Однако живут. Они не главные, они не так слышны, как иные, чье время сейчас, сегодня. Но они есть в общем звучании уходящего века. Не связаны ли споры критиков и читателей, само понимание произведений Маканина с нашей отзывчивостью на эти голоса, как связано восприятие серьезной музыки со слухом, общей культурой и душевным настроем. Неудивительно поэтому, что даже опытному читателю эта проза покажется трудной, скучной. И он отложит ее, предпочтет прозу Набокова или Битова, Семенова или Домбровского, не замечая, может быть, тончайших нитей, некоторых общих моментов во взаимоотношениях между читателем и этими писателями.

Конечно, маканинская проза не легка. Но не легок даже ясный стиль классических романов прошлого века, если переживать их всерьез, а не пробегать глазами. Вот финал маканинской повести «Один и одна». Завершается жизнеописание Голощекова: «Он ведь давным-давно молчал: он только читал книги. В глубине души он, вероятно, надеялся, что повзрослевшего и переставшего так много говорить... люди (не бросят ему теперь упрека) никогда не окрикнут и, более того, непременно его полюбят, — молчаливого, мол, и умного, почему бы им меня теперь не полюбить, однако жизнь, Игорь, потекла иными путями... Ты ведь их человек, хотя и стараешься меня понять. Вы не плохие и не хорошие, не обвиняю я, Игорь, вы просто люди... Таких, как я, вы «Покориться!», а о себе сказать: «неоконченное существо».

Но тот же приятель скажет потом о людях, похожих на Рудина, что их энтузиазм благотворен. Что они воодушевляюще воздействуют на восторженные, честные молодые души. Что они помогают преодолеть времена равнодушия и апатии. Что они не способны пускать корни «в недобрую почву, как она жирна ни была». Он скажет Рудину: «А почему ты знаешь, может быть, тебе и следует так вечно странствовать, может быть, ты исполняешь этим высшее, для тебя самого неизвестное назначение?..»

Много отличий меж тургеневским героем и маканинским, но много и сходства. Так что, неужели перед нами исповедь Рудина нашего времени, и, действительно, этот вечный странник всегда появляется со своим словом во времена исторических надежд и неизбежно отгесняется в другие времена. И тогда голос его постепенно стихает, различимый для слуха немногих. И именно в такие минуты появляется художник, сам вслушивающийся напряженно в негромкие голоса эпохи и от своего читателя ждущий такого же отклика на временно замолкающие, но не исчезающие совсем голоса? Сам же процесс чтения такой прозы и есть процесс вслушивания, различения голосов в хаосе других звуков, слов в шуме современного мира.

Она и ритмически выстроена таким образом, что втягивает в этот процесс. Главы повести «Один и одна» то откатываются, как волны, в прошлое героев, то выносят их существование в день сегодняшний. Недаром многое сравнивается с жизнью подводного и надводного мира. С процесса, соотнесение, условно говоря, настроения эпохи и душевного самочувствия отдельного человека.

О Маканине часто говорят и пишут, как о писателе, передающем тонко и выразительно состояние одиночества. Но это самое общее и приблизительное суждение. Например, даже название повести «Один и одна» неоднозначно. Один и одна среди многих. Один и одна, как многие. Совсем один и совсем одна. Один-единственный и одна исключительная. Такой один и такая одна. Однако при всем этом название очень точное.

Автор не вынес в него фамилии своих героев, как когда-то это было в русском романе прошлого века. Это, конечно, не портреты, не рассказ о судьбе, где значимо целое, есть завершенность, интересна цепь событий. Но художественное исследование настроения эпохи, расположения духа, человеческой души теми поэтическими средствами русской прозы, которые в конечном счете связаны с художественными открытиями Чехова. Это воздействие может быть не прямым, не осознанным самим писателем и не требующим такого признания. Двадцатый век оказался веком Чехова в мировой драматургии и в русской прозе. Но это особый разговор.

Однако бессобытийность повествования в маканинской прозе, ее открытость, особенность авторского присутствия, снимающего подтекст, — все это необычайно интересно для понимания сегодняшних поисков современной русской прозы. Не исключено поэтому, что творчество входящих в литературу писателей окажется взаимосвязанным с творчеством Маканина. А внимание к «голосам» дальних времен продолжением того, что уже услышал Маканин. В том числе, а может быть, и особенно в связи с интересом к человеку странному, к человеку, который нужен эпохе во времена «больших разговоров» и оказывается «лишним» в последующие времена.

Кажется, вся череда героев русской классики от Печорина до чеховского Вершинина незримо прошла в исповедях маканинских персонажей, которые, будучи людьми чрезвычайно начитанными и с особым складом души, примеряли на себя различные роли, воображали себя в ситуациях, знакомых по классической литературе. Недаром скажет повествователь о своей дружбе с Голощековым: «Мы общались просто, **как в театре**». В понимании не только судьбы «лишнего человека» сегодня, но и его взаимоотношений с современным искусством это замечание имеет, может быть, основополагающее значение. Как и для ответа на вопрос, почему Маканин так напряженно вслушивается в эти «голоса», наверно, понимая, что такие герои, такая проза не привлекут к нему всеобщего внимания читателей.

ушло с романом прошлого века. И остаётся только вроде бы в школьных программах, в истории литературы и критики. Усмехался ли читатель минувшего лесковской «Леди Макбет Мценского уезда» или тургеневскому «Гамлету Щигровского уезда», но нынешний, наверно, поразился бы «Онегину Красноярского края» или «Рудину Московской области».

Странно, смешно. Но в самой литературе порой в том или ином герое вдруг угадывались знакомые черты, известные рассуждения, слышались уже ведомые слова и интонации. *Как слабое эхо, далекая зарница, выцветшая фотография.*

Да, характеры и ситуации, авторский голос и взгляд, мгновенные снимки пестрой жизни, многоголосие и многолюдие рассказов и повестей не случайно преобладают в литературе с чеховских времен до наших дней. А главные герои романов, даже эпопей, трилогий не становились более властителями дум, «героями нашего времени». Их признания не звучали «исповедью сына века», а образ мыслей не давал основания критикам говорить об основополагающих явлениях действительности, как когда-то об «обломовщине».

Однако вдруг появлялись произведения искусства, и в их героях ощущалось нечто знакомое. Тургеневское, гончаровское, чеховское. Допустим, в пьесах Володина и Вампилова, в фильмах «Полеты во сне и наяву», «Из жизни отдыхающих», «Осенний марафон».

Так что же, наблюдение лермонтовского рассказчика оказалось пророческим? А история «лишнего человека» не окончилась в начале века? И эта душа хочет быть услышанной в конце двадцатого столетия? Подает свой голос?

Среди современных писателей, внявших ему, есть один, чей слух, как кажется, более всего настроен на «голоса» человеческой души. Особенно души странной, на других не похожей, обособленной, о которой можно сказать «одна», потому что она отдельна, своеобразна и потому что одинока.

Две повести, вошедшие в недавно вышедшие книги («Повести», М., 1988; «Отставший», М., 1988), Владимир Маканин назвал «Голоса» и «Один и одна». В них, может быть, наиболее очевидна необычность маканинской прозы, привлекающей все большее внимание отечественного и зарубежного читателя. Прозы, то ли завершающей художественное исследование мироощущения много думающего и живо чувствующего человека только что ушедшего времени, то ли открывающей, предвосхищающей художественное исследование мироощущения современного человека. Голос прошлого или голос будущего слышит В. Маканин? И что понимает он под этим?

«Голоса не надо путать с вдохновением; вдохновение это состояние пишущего, голос же, говоря грубо, материален... Голос существует и тогда, когда он неслышен: он притих, не более того... Некоторые голоса у нас не исчезли, не сопрели, как преют листья — нет-нет и голоса напоминают нам о

„ОДИН И ОДНА"?

людях (не бросят ему теперь упрека) никогда не окрикнут и, более того, непременно его полюбят, — молчаливого, мол, и умного, почему бы им меня теперь не полюбить, однако жизнь, Игорь, потекла иными *путями... Ты ведь их человек, хотя и стараешься меня понять.* Вы не плохие и не хорошие, не обвиняю я, Игорь, вы просто люди... Таких, как я, вы не выживаете, нет, нет, много чести, вы нас просто отодвигаете в какой-то дальний ящик, ваше, мол, время давно кончилось, другие теперь времена, и доживайте, мол, жизнь тихонько...»

Эта проза и формой, и содержанием не стремится к последней точке. Она, как передвигающийся солнечный луч (сравнение, мелькнувшее в одном из описаний повести), скользит дальше. Речь повествователя незаметно, плавно перешла в речь главного героя. Затем в его монолог, обращенный к самому себе. Повествователь истаял в этом потоке слов, да и само слово будто начало затуманиваться, ускользать, а голос уходить, растворяться. В том пространстве, что за рамками повести.

Слово и голос появились в повести, как будто были пойманы, услышаны на какой-то волне в мире других звучащих слов и голосов. Писатель остановил эту волну и стал настраивать повествование о двух людях, воспринимавших мир, себя, других людей по преимуществу через слово, еще точнее, Слово.

Их молодость пришлась на пору «больших разговоров». Лет тридцать назад. Слова, особенно такое, как «справедливость», пьянили. Стоял «зеленый шум» поэтической, публицистической словесности. «Сезон», как говорит Голощеков, таких человеческих душ, таких людей, как «их выводок». Они много читали, много знали, много говорили. Жили, горели, спорили, сражались на словесных баррикадах, исповедовались всему свету.

Давним-давно вошел в русскую литературу герой, который, подобно тургеневскому Рудину, говорит «умно, горячо, дельно». Правда, «не совсем ясно», как замечает его давний приятель. Но все дышит «музыкой красноречия», обращено в будущее. Такой натуре свойственно, как впервые сказано на страницах тургеневского романа, «каждое движение жизни, и своей и чужой, пришпиливать словом, как бабочку булавкой» и носиться «среди всякого рода недоразумений и путаницы, как ласточка над прудом». Но в решительную минуту произнести одно только слово:

в шуме современного мира.

Она и ритмически выстроена таким образом, что втягивает в этот процесс. Главы повести «Один и одна» то откатываются, как волны, в прошлое героев, то выносят их существование в день сегодняшний. Недаром многое сравнивается с жизнью подводного и надводного мира. О поклонницах молодого Голощекова сказано, как о стайке рыбок. Об оттенках человеческих разговоров, как о стремительном ледяном перекатах. Упомянут водоворот толпы. В юности душа кажется «переполненной и набухшей», а в трудные времена «окунается в одиночество». Мысли «сносит в сторону». Замкнутое существование уподоблено застоявшейся воде: «...одинокие и разрозненные дни вновь сомкнулись вокруг Геннадия Павловича, как смыкается вода». При встрече герой и героиня, «одинокая вода», не узнали друг друга, «прошли мимо». Однажды повествователь сравнит их с островами, замершими в реке времени.

Это сравнение помогает понять характер повествования в маканинской прозе. Оно то обнажает острова, и они словно всплывают из толщи воспоминаний, ощущений, то погружает их так глубоко, что лишь взгляд рассказчика проникает сквозь слой слов, рассуждений, умозаключений.

Но что-то влечет Маканина к таким героям, не отпускает его этот завораживающий словесный мир. Может быть, тайна незримо текущей жизни, ощущение ее видимого и скрытого движения? Недаром так значимы в его произведениях плывущие облака, падающий снег, заходящее солнце.

Это трудное познание. И не потому ли он однажды признается в повести: «...Я не хочу узнавать... я уже не хочу знать... Жизнь человека проносится вдруг вся... столь ошеломляюще быстро, что опять же я не испытываю ничего, кроме самого ощущения пронесшейся чьей-то жизни (только и успеваю подумать: мог быть рассказ)». Но тогда не есть ли эта замедленная, с особым ритмом проза — желание искусства на исходе стремительного века замедлить бег жизни, чтобы художник вобрал ее живые приметы, попытка литературы растянуть время, сохранив вошедшие в «растянувшиеся минуты» голоса, как сохранило их искусство прошлого.

А может быть, в прозе Маканина по-своему решается вечная и труднейшая задача: как передать в слове сосуществование двух времен — вне нас и в нас, и наши ощущения как результат этого сложного

особым складом души, примеряли на себя различные роли, воображали себя в ситуациях, знакомых по классической литературе. Недаром скажет повествователь о своей дружбе с Голощековым: «Мы общались просто, **как в театре**». *В понимании не только судьбы «лишнего человека» сегодня, но и его взаимоотношений с современным искусством это замечание имеет, может быть, основополагающее значение.* Как и для ответа на вопрос, почему Маканин так напряженно вслушивается в эти «голоса», наверно, понимая, что такие герои, такая проза не привлекут к нему всеобщего внимания читателей.

Его повествователь в повести «Отставший» признается, завершая рассказ о прошлом, о любви, о юности: «Я помню, думаю — ищу не смысл, зачем мне теперь тот смысл, но ищу чувство тех дней — хотя зачем мне теперь и то чувство?» Но именно это чувство, кажется, более всего необходимо Маканину. Именно в нем камертон, настраивающий его слух на «голоса» людей, чья вера в справедливость, энтузиазм, горячие речи вдохновляют молодых во времена надежд и кажутся смешными, ненужными в иные времена. Но «голоса», так и не смолкшие в русском искусстве, при том, что отношение к ним авторов было неоднозначным и всегда передавало, какую роль они играют в сегодняшнем настроении общества.

Ощущение самого Маканина на этот счет скорее грустное, и, вообразив в повести «Один и одна» появление в наши дни человека прошлого века, человека, как он уточнит, «литературы прошлого века», он не сомневается, что тот бросился бы утешать страждущих: «Он был искренен в своем чувстве. Он выражался в нем. И свелось к тому, что он только ездил и ездил по больницам днем и ночью; он даже и ел, и спал сидя, так как времени он имел мало, а страждущих много. В сущности, он беспрерывно сидел на жестком стуле напротив того или иного больного. Затем опять ехал в больницу. И опять сидел напротив — слушая или утешая. И так прошла жизнь».

Но при всем трезвом, сегодняшнем, без иллюзий и фальши отношении к такому человеку маканинский повествователь, кажется, разделяет опасения своего собеседника: «Ты ведь близок к нам по времени, Игорь, — и, быть может, ты как раз из тех, кто замыкает наш строй, **последний**, а?»

Но нет. Это только кажется. Само появление произведений Маканина, медленно возрастающее внимание к ним читателей, отзвуки этой прозы в творчестве современников подтверждают иное. Не только не **последний**. Но не единственный. Не один и не одна.

А. КУЗИЧЕВА.

Иллюстрация из книги В. Маканина „Один и одна".— М.: Современник, 1988. Художник А. Антонов.

Я попробовал писать — и яростно задохнулся в своем невежестве. Пока я на овчинном нагольном полушубке, в страстном нетерпении дергая ногами, выводил слово за словом, я был зачарован самим собой, своей смелостью. Потом я читал написанное своим соседям: рыжей Крылатке, одноглазому жеребцу-однолюбу Вампиру, вороной Неопалимой Мечте, чалому полупершерону Вору, — больше читать было некому: лошади слушали, степенно вздыхая, а я медленно издыхал от досады: сколько извел бумаги!

Я одумался и перестал писать.

К середине зимы я извелся от воспоминаний: зримая нежность Анфисы не давала мне спать; у нее была девичья сила, зрелый изгиб губ, косы до колен — мягкое чудо! Я уговорил наездника отпустить меня в Пугачов — обменять книги. Наездник был жесткий, безмолвный человек, его опасались и лошади и люди, но ему льстило, что у него образованный конюх, — во всей степи нет такого книжника с конской щеткой и скребницей!

На рассвете я запряг в саночки чалого Вора, старший конюх дал мне тулуп, наказав привезти табачку, — и я выехал в тишину степи. Было неоглядно, морозно, весело. Я напевал всякую мальчишескую чушь, рослый Вор шел резвой рысью, солнце бледнело и стало белым. Начиналась поземка.

Ветер небрежно раздул конский хвост, степь шевельнулась; пошевелилась — и понеслась. Свистя, снег уносился из-под жеребца, степь поднялась в воздух, смела небо, дорогу, оставив моим глазам лишь запорошенный конский круп. Вор перешел с рыси на шаг; длинные сугробы скрыли санный путь.

Конский круп потемнел: жеребец начал потеть, ему было тяжело. Я встревожился: неладно! Вор приостановился, поднял хвост, дохнул на меня теплым запахом; я оживился. Мне почудился в дали темный очерк жилья, я ударил жеребца вожжой, и мы скатились в овраг.

В балочке-овраге было чуть тише. Я осмотрел, огладил Вора, оправил чересседельник и легкую дугу. Порядок. А дальше? Жеребец стоял по колено в снегу и неспокойно дышал. Я сел в саночки и покорно завернулся в тулуп: в метельной незримой степи лошадь умнее меня.

«Если заснешь в буран, не проснешься, говорят знатоки. Проверим. Знатоки обычно врут!» — подумал я и задремал.

Меня разбудил собачий лай. Все было бело и неслось, буран буранился, не слабея. Я выполз из саней в сугроб и, хватаясь за оглоблю, достиг конской морды. Она упиралась в ворота. Дуракам счастье, лошадь — друг человека, кому суждено загнуться пожилым, тот в призывном возрасте не «сыграет в ящик»! Рукавом тулупа я обтер мудрую, забитую снегом морду Вора, засвистел и озорно застучал в крепкие ворота: счастье, отворись!

Сбоку степного хутора прочно жил латыш Янис Полуянис — беженец первой мировой войны. Окрестные хозяева уважали его старательность и полезный образ жизни: латыш отлично знал мельничное, кузнечное, слесарное, шорное дело; его ценили, одаривали, берегли; он жил в достатке, в светлом доме на просторном дворе. Я видел его однажды в нашей Адеркасовской экономии.

Сельский мастер встретил меня спокойно, словно я должен был заехать к нему в метель, поставил жеребца в конюшню и повел меня в дом, на крыльце сказав:

— Ужинать. Спать. Путь-дорога завтра!

Все у мастера было добротно и блестело чистотой, ярки старинные сундуки, лари, кресла, часы, коврики; и ярки были дочки пожилого Яниса: Луция лет шестнадцати и Эльза — восемнадцати.

Сестры были увлекательно похожи: начало девичьей зрелости — и зрелость; намек и зрелость. Луция жадно, лукаво следила за мной, Эльза тоже, но скрыто, была тихой, сторонней, и вдруг Луция сказала сестре:

— Зачем ты сменила блузку, шея наголо, разве лето наступило?

Отец Янис, отвернувшись, закурил трубку-согрейку, протянул мне бисером вышитый кисет с легким табаком, — не с махрой-махоркой, — уважительно протянул и сказал нестрого:

— Луция, ступай на кухню!

Сияя лукавством, свежестью, задором, Луция не спеша улетела — и вновь возникла передо мной.

— Можно посмотреть ваши книги? Попонка вся в снегу, я обмела. Книги завернуты в конскую попону! — пояснила она отцу.

Я взглянул на Эльзу — оголенной шеи она не прикрыла; мне показалось, что полная, нежной белизны шея открылась больше, смелей. Эльза смирно сидела рядом с отцом, не подымая дремучих глаз, упрямо вязала чулок из грубой разноцветной шерсти. Отец сказал Луции:

— Попону сушить, книги принести. Кухня не есть место для книг!

Янис почтительно, бережно листал важные книги: два тома трагедий Шекспира и физиологию животных; много рисунков. Эльза смотрела через плечо отца — от горячего любопытства ее лицо розовело. Выглянув в дверь, вытянувшись, привстав на цыпочки, Луция опасливо, настойчиво поманила меня; шепот: «Помогите мне разрезать...».

— Гость должен отдыхать! — сказал Янис и ушел в кухню.

Ужин был плотный, медленный: жирная свинина с картофелем, печенка с луковой подливкой, пирог со сладкой тыквой. После ужина мы с Янисом выпили по кружке ячменного пива, поговорили о революции, о Колчаке, о земле, о советских экономиях (слово «совхоз» — советское хозяйство — возникло позже), о сельскохозяйственных машинах, племенном деле — и вновь о революции.

Когда Янис ушел спать, затих в смежной комнате, лица, тела, движения девушек изменились: Луция села рядом со мной, так близко, что я чуял запах ее волос. Эльза перестала вязать шерстяной чулок, облокотилась о стол, неподвижно смотрела на меня строгими глазами. За стеной голосила метель, сальник-ночничок вздрагивал, косые тени голов и рук сливались в необычайные — грозные и смешные — облики, мне было тепло, девичья близкая стройность вдохновляла меня, и я врал не останавливаясь, воспаленный, счастливый.

— «Весь мир играет комедию», — негромко, уверенно рассказывал я. — Весь мир принадлежал Вильяму Шекспиру, он собирал дань всех времен и народов; когда писал свои комедии и трагедии, ничто не могло его остановить; как ураган, он топил корабли, якшался с пиратами и могильщиками, отравлял и влюблял, устраивал смертные поединки и битвы рыцарей, — и небо тряслось от грохота и воплей, девушки сходили с ума, покойники высовывались из земли, шатались призраки, ведьмы гадили на каждом шагу, короли одиноко зябли в ночной степи, весь мир рыдал навзрыд и пьяно смеялся; в тюремных замках, в мокрых подвалах неслышно резали королевских детей и нежных, властолюбивых женщин, слышен был хохот сквозь пытку, и были поразительны люди — плут, поэт и палач в одном красивом лице, и всюду любовь! Вот как писал Вильям Шекспир, он никого не боялся, могильщиков делал мудрецами, королей — прохвостами, и его девушки умели так любить, что все зрители содрогались от зависти.

Окончание следует.

ЛИТЕРАТУРНОЕ ОБОЗРЕНИЕ» № 35, 26 августа 1988 г.

Составитель Ю. Русецкий.

(Окончание рассказа М. Волосова «Крысы». Начало в № 31).

«КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ» № 35, 26 августа 1988 г.

Окончание следует.

Первой жертвой, неожиданно для всех, оказался Гигант. Я уже говорил, что первые три дня крыс оставляют без пищи и воды. Но стоял нестерпимый зной, и крысы могли перебеситься, — тогда пропала бы вся прелесть забавы. Поэтому третий стюард принес наверх ведерко с водой и прикрепленный к длинной палке сплюснутый с боков ковшик для плавки олова. Слегка раздвинув прутья клетки, он просунул туда ковшик с водой (при первом же прикосновении человека к клетке, крысы, как бы перестав бояться друг друга, сбились в кучу в углу) и поднес его к самому носу одной из крыс. Мучительная жажда заставила зверька тотчас же погрузить мохнатую мордочку в глубокую узкую ложку. За пять минут третий стюард напоил всех шестерых. Едва он ушел, грызуны тотчас же, словно обученные часовые, разбежались на свои места. Но, даже избавившись от мук, причиняемых жаждой, крысы уже не выглядели теми сильными, гладкими хищниками, какими они были в первый день. У всех, за исключением Толстой, шерсть топорщилась; издали они напоминали не то нахохлившихся птиц, не то ежей. Глаза у них стали мутновато-красными, хвосты уже не лежали спокойно, а то и дело меняли положение. Исчезла прежняя созерцательная неподвижность: крысы то и дело перебирали лапками, словно готовились шмыгнуть в нору или куда-то перебежать; развязка близилась.

Вот что рассказывал кочегар Мак-Кичин. В пятом часу утра, сменившись с вахты, он решил, прежде чем идти под душ, полежать на верхней палубе и освежиться. Ноги сами привели его к клетке, и он оказался единственным свидетелем разыгравшейся на заре драмы. Зачинщиком был Гигант. Сидя близ клетки и докуривая папиросу, Мак-Кичин вдруг увидел, как Гигант с молниеносной быстротой кинулся на Толстую с явным намерением вонзить ей зубы в затылок. Остальные четыре моментально, как по команде, повернулись в сторону Толстой, готовые присоединиться к атаке. Толстая, неповоротливая с виду, казалась наиболее подходящим объектом для нападения. Гигант просчитался, однако, и заплатил за это жизнью, хотя он был самым крупным и самым сильным хищником. Потому ли, что Гигант был ближайшим соседом (по другую сторону Толстой находилась Рыжая, которая едва ли решилась бы первая на атаку), то ли в Толстой заговорил всемогущий инстинкт, но она словно ожидала нападения и встретила противника на лету. Раскрыв огромную пасть, она не менее быстро повернулась вполоборота к Гиганту, и ее челюсти сомкнулись на его морде, лишив его возможности защищаться. В то же мгновение на него накинулись остальные четыре крысы. Хвост его был начисто отхвачен, брюхо распорото, затылок наполовину перегрызен. Все это заняло не более полминуты.

Когда Гигант уже растянулся серовато-белым брюшком кверху и задергался в последних судорогах, другие крысы отбежали назад и с деловым видом начали приводить свой туалет в порядок: одна облизывала вымазанный в крови хвост, другая, совсем по-кошачьи, прилизывала шерсть на боку, третья лапкой поглаживала себя возле уха. Они как-то перестали бояться друг друга и то поднимались на задние лапки, то кружились на месте. Казалось, они сбросили с себя большую заботу. Потом Черная, как бы случайно, мелкими перебежками подобралась к серому коническому прут очку, служившему совсем недавно Гиганту хвостом, и принялась его пожирать. Это послужило сигналом: крысы тотчас окружили неподвижного Гиганта и начали лизать обильно сочившуюся из него кровь. А потом с деловым видом взялись за тушку. В скором времени в клетке снова стало спокойно. Кое-где серели пучки шерсти. Возле одной из стенок багровело густое пятно, местами белели косточки с приставшими комками мяса...

Мак-Кичин был героем дня. Вопреки всем правилам, он во всякое время поднимался на любую палубу и в двадцатый, сороковой раз повествовал о гибели Гиганта. Курильщики, протягивая Маку раскрытую пачку «Кэмел» или «Олд-Голд», непременно добавляли: «Захватите несколько штук на после». Все с жадностью слушали его рассказ, требуя мельчайших подробностей. В машинном и в кочегарке раскуривали сигары, которыми Мак-Кичина угощали пассажиры.

В этот день хлынул ливень. Дышать стало легче, настроение было приподнятое, дамы надели к вечеру лучшие туалеты, и танцы продолжались до часу ночи. Смерть Гиганта оживила изнывающих от безделья и скуки людей. Мало того, когда не стало наиболее опасного соперника, по-настоящему начал проявлять себя азарт. Теперь никто не мог бы предсказать, которая из оставшихся пяти крыс выйдет победительницей в борьбе за жизнь. Заключались бесконечные пари. Третий стюард еле успевал записывать ставки. За исключением китайцев и немногих пассажиров, все были охвачены «крысиным безумием». Большинство пассажиров готовы были заплатить любые деньги, лишь бы собственными глазами увидеть, как крысы будут пожирать очередную жертву. Небо внняло их мольбе. Два дня спустя свыше двухсот человек, окружив плотным кольцом клетку, наблюдали, как мужественно отстаивала свою жизнь Рыжая. Но еще до нее была съедена Серая.

Гибель ее была предопределена случайно. После уничтожения Гиганта в клетке произошла некоторая перегруппировка. Черная, Рыжая, Толстая и Бочка заняли четыре угла. Серая же очутилась между Черной и Бочкой. Естественно, на нее никто не поставил бы сейчас и доллара, хотя по размерам она не уступала другим крысам, — разве только Толстой, но та была уж очень неповоротлива.

Смерть Гиганта ускорила события. Среди бела дня, на виду у многих десятков пассажиров, команды и стюардов Черная первой и Бочка за ней кинулись на Серую. От них не отстали Рыжая и Толстая. Но голод был уже не так мучителен и пасть у очередной жертвы не бездействовала, как у Гиганта, поэтому борьба продолжалась минуты три. И когда Серая вытянулась, наконец, неподвижно, остальные крысы, прежде чем приступить к пиршеству, долго зализывали свои раны, довольно серьезные, надо думать. Рыжая, например, время от времени вытягивала одну из передних лапок, — вероятно, у нее было прокушено сухожилие, и это не укрылось от ее соседок. У Черной был вырван из бока клок шерсти с мясом, и это, должно быть, тоже не осталось незамеченным.

Серая была съедена спустя всего лишь часов двенадцать — четырнадцать после Гиганта — аппетит, так сказать, пришел во время еды. После этого в клетке снова воцарилась мертвая неподвижность. Четыре крысы сидели в своих углах. «Как, — думал я, — будет в дальнейшем действовать нападающая сторона?». Зверьков отделяло теперь друг от друга большое расстояние, которое никак нельзя было пробежать незаметно.

Приблизительно через два дня после того, как Серая нашла могилу в желудке своих товарок, черный Линкольн Хафекер, запыхавшись, подбежал во время завтрака к третьему стюарду, наблюдавшему за сервисом за табльдотом, и что-то шепнул ему. По огромной столовой пробежал легкий гул, — казалось, кто-то тихо провел рукой по клавишам. Не прошло десяти секунд, как все уже знали: в клетке на верхней палубе открываются военные действия. Рекогносцировка у третьего стюарда была поставлена образцово. Нечего было опасаться, что пассажиры будут лишены восхитительного наслаждения, что еще одна крыса незаметно выйдет из строя.

в стороне такие пустяки, как предоставленные Англии, Франции и царской России займы в несколько миллиардов долларов, которые пропали бы в случае победы Германии), Дейвис не только отказался стать в ряды армии, но даже повел агитацию в профсоюзах против войны, чем навлек на себя гнев продажного вождя рабочих Гомперса. Капитан знал, что Дейвис пользуется авторитетом не только в машинном отделении; вместе с тем это был прекрасный, дисциплинированный работник. Мистер Шонеси внимательно выслушал его и сказал:

— Чарли, о н и (этим капитан, так сказать, отмежевывался от всей затеи с крысами) зашли слишком далеко. Ты понимаешь, какой вопль поднимут пассажиры. Ведь меня в офисе со света сживут. Подождем денек-два, авось, за это время одна из крыс загрызет другую, и мы ее вместе с клеткой выбросим ко всем чертям.

Дейвис понимал, каким унижением был бы для старого морского волка выговор из-за дурацкой истории с крысами. Мало того, конкурирующие английские, французские и скандинавские пароходные линии могли бы раздуть инцидент, и тогда мистеру Шонеси пришлось бы раньше срока удалиться на покой: в пятьдесят шесть лет нечего рассчитывать на место капитана в новой компании. Дейвис отсалютовал и ушел.

Значительную часть дня многие пассажиры проводили теперь на верхней палубе, словно здесь был самый фешенебельный променад. Они часами стояли вокруг клетки, жадно надеясь, что вот-вот последние две крысы кинутся друг на друга. Несмотря на уверения третьего стюарда, что все будут своевременно оповещены при первом намеке на готовящуюся битву, пассажиры предпочитали не отлучаться далеко от клетки, и, вопреки всем правилам, верхняя палуба покрылась шезлонгами. Было здесь также немало женщин, и, конечно, между ними миссис Грег, не отпускавшая мужа ни на шаг. Надо было видеть, как хищно загорались ее глаза, едва ей чудилось, что близ клетки начинается движение.

Но через два дня после тайфуна и гибели Черной произошло событие, перевернувшее все расчеты. Когда первые любопытные поднялись на верхнюю палубу и внимательно пригляделись к крысам, их глазам представилась поразительная картина: Толстая сидела почти в середине клетки, ее правая задняя лапка по-прежнему часто дергалась... Только она больше не была толстой — она превратилась в самого заурядного черного пасюка, и никто бы на нее и цента не поставил теперь! Но дело было не в одной лишь происшедшей с ней метаморфозе, — в том месте, где из-под черной шкуры проглядывало сероватое брюшко, копошилось несколько светло-серых, почти белых фасолинок. Их долго и многократно пересчитывали — оказалось семь штук. Я был страшно занят в тот день, так как начинались уже приготовления к «капитанскому обеду» — пиршеству, которое устраивается накануне прибытия в конечный порт, — и только перед самым обедом я улучил минуту, чтобы забежать наверх. Что меня поразило больше всего и прежде всего — это выражение лица миссис Грег, сидевшей возле самой клетки. Как загипнотизированная, смотрела она на Толстую, и в ее водянисто-голубых, бегающих, самовлюбленных глазах сейчас застыли кротость, сосредоточенность, покой, даже нежность. Рот ее то открывался, то закрывался, как у выкинутой на берег рыбы.

Слух о прибавлении семейства облетел все уголки парохода, и в этот день на верхней палубе побывали и капитан, и миссионер (якобы впервые), и мистер Луи-Эбрагам Милч, и даже все шестеро китайцев из прачечной. Пароход гудел, как улей. Если о крысах только и было разговора на другой день после отплытия из Порт о Пренса, то сейчас, казалось, всякие другие интересы окончательно отошли на задний план. Но это был далеко не мирный улей. Прежде существовали два лагеря: один — трудящаяся часть другой — скучающие тунеядцы. Теперь же произошел раскол и среди пассажиров, и зачинщиком как ни забавно, оказалась не кто иная, как ненавидимая стюардами Грег. Она требовала, чтобы оставшиеся в клетке крысы были выпущены. На возражение одного пассажира, что нельзя такие вредных зверей выпускать на волю, она не менее логично и чрезвычайно желчно ответила, что у нее в каюте черт знает сколько этих зверей бегает и ничего не случится, если на этой отвратительной, зараженной крысами посудине окажется несколькими больше. (Компания уже третий год все собиралась произвести фумигацию парохода, но никак не могла собраться, так как на это нужно было затратить тысячи две).

Миссис Грег приобрела сторонников — главным образом сторонниц, — даже среди тех, которые ставили на Бочку и могли рассчитывать теперь на верный выигрыш. А среди команды и обслуживающего персонала началось настоящее брожение. У моряков, дико ненавидящих крыс, вдруг открылось настоящее «крысофильство». Всем претила мысль, что Бочка вступит в бой с Толстой, которую она, несомненно, превосходила размерами и силой, но раньше перекусает потешных крохотных крысят. Назревал конфликт. Его чуть было не ускорил черный босс-бой; его поймали на месте преступления в тот момент, когда он собирался бросить в клетку горсть сырных огрызков. Обнаружилось и другое чрезвычайно интересное обстоятельство, посрамившее тех, кто настаивал, чтобы игра была доведена до конца. Бочка, которая после расправы с Черной заняла угол напротив Толстой и либо ждала нападения, либо готовилась к нему, теперь беззаботно бегала по клетке, обнюхивая прутья, часто поднимаясь на задние лапки и — что важнее всего — несколько раз приближалась вплотную к Толстой, а та не проявляла ни малейших признаков тревоги. Это было всесильное первобытное уважение к материнству. Вопрос был лишь в том, надолго ли этот инстинкт удержит Бочку от нападения, не возьмет ли верх другой, наиболее могущественный из инстинктов — голод, к которому присоединилась еще нестерпимая жажда.

Вечером, вернее, ночью, так как мы никогда не ложились раньше двенадцати, Нильс Соренсен сказал мне:

— Джимми, в человеке заложено много дурного, но не меньше хорошего. Все же я до конца дней моих буду верить, что в нем таится не меньше благородства, чем в этой — как ее? — Бочке.

Еще до этого на пароходе произошел инцидент, заставивший капитана крепко призадуматься. Часов около восьми вечера, перед самой сменой вахт, второй помощник капитана стоял неподалеку от входа в фоксель и отдавал распоряжение боцману Клейси. В это время мимо промчался, как всегда запыхавшийся, черный Линкольн Хафекер. Боцман заметил его.

— Эй ты, черномазая харя! — окликнул он негра. Тот остановился, как вкопанный, и повернулся кругом. — Если ты вздумаешь еще раз кормить крыс, так я им твою черную шкуру скормлю!

— Оставь Линкольна в покое, — не повышая голоса, но отчеканивая каждое слово, сказал смазчик Дейвис, как раз выглянувший из кубрика. — Он тебе не подчиняется. Если тебе угодно, жалуйся на него первому стюарду.

То, что произошло дальше, показывало, до какого состояния довело нервы людей «крысиное бе-

«ИНОСТРАННОЕ ОБОЗРЕНИЕ» № 35, 26 августа 1988 г.

— Отпустите мою руку, Вагнер! — расслышал я. — Слышите, сейчас же, не то я с вами никогда больше разговаривать не буду!

Но, по-видимому, Вагнер не был склонен повиноваться. Послышалась возня, потом — звонкая оплеуха. Я задержал дыхание. В то же мгновение я услышал, как захлопнулась дверь каюты, а секунд десять спустя мимо меня, остававшегося в глубокой тени наваленных один на другой шезлонгов, прошел второй помощник капитана. Я видел, как он поднял руку и поднес ее к лицу. Спасибо, леди Гвен! Если я и был немного зол на вас, то теперь готов молить о прощении.

Два события способствовали тому, что атмосфера на пароходе, насыщенная вырвавшейся на свободу человеческой жестокостью, значительно разрядилась. Первое — неожиданно налетел тайфун; так встречал Великий океан гостей из Атлантики. Часа в два пополудни, когда все на пароходе (и прежде всего, конечно, кочегарка, машинное отделение, прачечная и кухня) изнемогали от невероятного зноя, в небе за кормою показалась тучка. Подул освежающий ветерок, и вздох облегчения вырвался у всех, находившихся на палубах. Тучка быстро росла. Я только что вышел из каюты капитана. Мне казалось, что я присутствую при пушкинском буране в степи. Минут через десять уже заволокло тучами большую часть горизонта, и только в том месте, где прежде находился раскаленный, ослепительно белый диск, еще можно было различить темно-багровое пятно. Но и оно скоро исчезло. Гребни заходили по океану, волны стали захлестывать борта первой палубы, затем второй — скоро они уже ударялись о вельботы на верхней палубе. Пароход швыряло, как скорлупку, порою он как бы спотыкался, и тогда показывался из воды гигантский винт. Я думаю, что в эти минуты страх охватывал не только мою душу сухопутного моряка. Точно шквал, налетал косой дождь, но он длился лишь несколько минут. Ветер и волны неистовствовали в своем стремлении потопить судно. Капитан и старший помощник неотлучно оставались на капитанском мостике. Главный инженер ни на минуту не покидал машинного отделения. Жизнь на пароходе, казалось, совершенно замерла.

Только честный старый доктор Пейнтер, цепляясь за все, что сулило опору, шел на отчаянные призывы «умирающих» пассажиров, чуть не ползком пробираясь иногда в какую-нибудь каюту. Повсюду иллюминаторы были наглухо задраены, дыхание спирало в груди, многие пассажиры стояли в каютах у открытых дверей, крепко держась за них, широко расставив ноги, чтобы не полететь, когда пароход кренился градусов на тридцать — сорок. Горел свет, так как кругом было темно, как ночью. Пароход скрипел и стонал. Этот кромешный ад продолжался минут сорок, не более, но они казались вечностью. Хорошо еще, что мы находились относительно недалеко от материка Южной Америки и нас в значительной степени защищали горные хребты. Я с ужасом думал о том, что должны испытывать моряки на судах, в десять раз меньше нашего, во власти шторма, длящегося сутками.

К обеду за табльдотом собралось не более сорока — пятидесяти человек, а из пассажирок пришла только леди Гвен. Она была бледна, под глазами у нее лежали темные круги, но от нее исходила обычная сдержанная жизнерадостность. А крысы? Про них как будто забыли все, кроме «хозяина зрелища», третьего стюарда.

С приближением тайфуна он поспешил перенести клетку с крысами на корму второй палубы и с помощью боцмана и палубного матроса подвесил ее под самой стрелой крана, надежно при[вязав] проволочным канатом. Как только тайфун начал затихать, несколько человек отправились проведать четвероногих — в клетке оказались лишь две крысы: Толстая и Бочка. Во время тайфуна нашла свою кончину Черная, и борьба, надо думать, была длительная и жестокая, потому что светло-серая шкурка Бочки изобиловала темными, как бы вздутыми, пятнами. Такие же затеки можно было обнаружить, внимательно приглядевшись, и на темной, почти черной, шкурке Толстой. К тому же у нее недоставало одного уха, а на спине, чуть повыше хвоста, зияла открытая рана. Она часто-часто вытягивала правую заднюю лапку. По-видимому, у нее, как в свое время у Серой, было прокушено сухожилие.

Клетка была водворена на прежнее место, и опять началось паломничество на верхнюю палубу. Впервые удостоил туда подняться старший помощник капитана, выутюженный англичанин, для которого все не англичане стоили немногим больше, чем крысы. Он постоял с минуту около клетки, не слушая подобострастных объяснений третьего стюарда, и с тем же невозмутимым видом стал спускаться с верхней палубы, предварительно сделав какое-то замечание боцману Клейси насчет вельботов. Капитан еще ни разу не видел крыс, он только получал ежедневно довольно подробные донесения от помощника буфетчика и, надо думать, также от третьего стюарда.

Близилась развязка. Третий стюард хлопотливо менял записи в своей букмекерской книжке. На пароходе было уже немало людей, проигравших пари от одного доллара до десятков, а может, и сотен. Дело в том, что после гибели Гиганта многие ставили и на Рыжую, и на Черную, и даже на Серую. Теперь все карты перемешались. Большинство склонно было ставить на Бочку. Эта юркая, как крот, зверушка уступала размерами Толстой, но та еще ни разу не проявила инициативы; она только «фланкировала» врага, хотя в бою выказывала недюжинную поворотливость. Но где ей было сравниться с Бочкой! Ее шансы на победу умаляла также зияющая рана на спине. Долго ли Бочке вцепиться ей прямо в позвоночник! Зато в пользу Толстой говорила гигантская пасть, уже послужившая однажды причиной гибели Гиганта, кроме того, в ней как бы чувствовался большой жизненный опыт. Мнения разделились с небольшим преимуществом в пользу Бочки. До Экватора оставалось еще больше четырех суток плавания.

Теперь следовало рассчитывать на временное перемирие: во-первых, только что была съедена Черная, во-вторых, оставшись один на один, крысы начнут поединок, лишь доведенные до пределов мучительного голода. Чтобы приблизить конец, третий стюард принял весьма логичное решение — лишить крыс воды. Это должно было, естественно, сделать их более свирепыми и смелыми, тем более что, обильно насытившись Черной, они скоро почувствуют сильную жажду. Пассажиры всецело одобрили мысль третьего стюарда. Совершенно иначе реагировала на это команда парохода. Смазчик Дейвис, поддержанный единодушно всем машинным отделением и кочегаркой, решился на неслыханную дерзость. Он явился к капитану, минуя главного инженера и старшего помощника капитана, и заявил ему от имени товарищей, что пора положить конец «крысиному безумию», что не подобает цивилизованным людям поощрять жестокость, отдающую средневековьем, что никогда на пароходе не бывало столько стычек между членами команды, как за последние дни, что крыс надо, конечно, истреблять, но не превращать это в кровавый спорт. Многое еще сказал мистеру Шонеси спокойный, выдержанный Дейвис, только недавно выпущенный из сен-квентинской тюрьмы. В семнадцатом году, когда Америка вступила в войну, «руководимая [не]идейными соображениями» (оставим

зумие». Игнорируя присутствие офицера, Боб Клейси, этот примерный боцман, одним прыжком бросился на смазчика. Но тот не оказался захваченным врасплох: страшным ударом в нижнюю челюсть он сбил Боба Клейси с ног. Дейвис не принадлежал к числу беззубых агитаторов, ему не раз приходилось пускать в ход кулаки против провокаторов и бандитов, науськиваемых на него желтыми вождями рабочего движения. Боцман быстро поднялся, чтобы снова кинуться на противника, но несколько стюардов и матросов уже держали обоих за руки. Боб не проронил ни слова. Он весь побагровел, его маленькие глазки горели бешенством. Он круто повернулся и ушел, по всей вероятности, к старшему помощнику. Атмосфера сгущалась. У боцмана были друзья, дело могло принять трагический оборот.

Последними словами старого Нильса перед тем, как растянуться на койке, были:

— Ведь если хорошенько вдуматься, Джимми, то мы все — и на этом грязном корыте, и в любой стране, где правят деньги, — те же крысы в клетке.

Дорогой капитан, вы никогда не узнаете, кому вы обязаны тем, что с ваших плеч свалилась огромная тяжесть. Вы рады были бы избавиться от крыс, но вы боялись пассажиров, желавших насладиться захватывающим зрелищем: как два голодных зверя вцепятся друг другу в глотки. Вы согласны были бы довести игру до конца, но случай с боцманом Клейси показал вам, насколько на пароходе неблагополучно.

Поздно ночью раздался звонок. Должно быть, он долго трещал, потому что я спал как убитый и проснулся только от негромкого настойчивого: «Джимми, Джимми, Джимми!» Это будил меня, не слезая с койки, старый Нильс. Я вскочил, наскоро и кое-как оделся, уже на ходу вдевая руки в рукава кителя. Звонил люкс № 6.

Она еще не раздевалась, только на ногах у нее были крохотные утренние туфельки из мягкого красного сафьяна, с открытой пяткой. Она сидела на кушетке, раскинув руки в стороны, и в одной из них был ее излюбленный Омар Хайям.

— Джимми, — тепло сказала леди Гвен, едва я вошел, — Джимми, я хочу вас попросить... Это, может быть, глупо, сентиментально, лицемерно — давно ли тысячи человеческих жизней приносились в жертву неизвестно ради кого и ради чего! — но я не перестаю думать об этих крысятах, которых съедят не сегодня-завтра. Эта мысль вызывает во мне тошноту. Вы не могли бы потихоньку выпустить их — пусть себе крысы идут, куда хотят?

Крадучись, как тень, прячась, как злодей, при малейшем шорохе, беззвучно, как призрак, пробирался я наверх. Я потратил на это путешествие не менее двадцати минут. Но вот я уже на верхней палубе. В серой полумгле я ясно различаю клетку и в ней две маленькие темные тени. Я делаю шаг вперед, но не успеваю опустить поднятую ногу, — я ясно вижу уставившиеся на меня глаза. Первая мысль: кошка! Но кошек на пароходе не водится, моряки совершенно не выносят их в море, да и глаза у кошек не так светятся в темноте. Передо мною два огромных белка. Постепенно мои глаза свыкаются с темнотой, и тогда я уже вижу и голову. Линкольн Хафекер! Что он тут делает, зачем он здесь? Неужели он опять пытается накормить крыс? Ведь это обнаружится, и ему тогда не сдобровать. Я решительно делаю два шага вперед. Черный Линкольн приподнимается с колен, делает шаг мне навстречу и доверчиво кладет мне руку на рукав. Затем все так же молча тычет пальцем в сторону клетки. Я наклоняюсь и вижу, что дверка открыта настежь. Но обе крысы еще в клетке, хотя Бочка все время шмыгает из стороны в сторону. Но вот она подошла к открытому четырехугольнику, на мгновенье остановилась в нерешительности, юркнула вон и растворилась в сером мраке. Надо думать, что и Толстая скоро последует ее примеру. Мне мучительно не терпится увидеть, как она будет перетаскивать своих детенышей. Но благоразумие подсказывает, что нельзя оставаться здесь ни одной лишней секунды. Я выпрямляюсь, беру руку неуклюжего черного босс-боя и крепко пожимаю ее. Я преисполнен глубочайшего уважения к сыну Африки, не побоявшемуся грозивших ему неприятностей, проявившему больше благородства, чем белые господа, которым он прислуживает. Славный старый Нильс будет доволен.

Мы одновременно поворачиваемся, расходимся в разные стороны и бесшумно спускаемся с верхней палубы.

1940 г.

задыхаются. У полнокровных глаза лезут на лоб, малокровные делаются серыми. Какие муки переживает тогда кочегарка, где в топках вдруг образуется совершенно невероятная тяга, — того и гляди, прогорят колосники или стрелка манометра подскочит катастрофически близко к красной черте.

Покамест случалась только мертвая зыбь, но и тогда для нас начинался сущий ад. К табльдоту приходили лишь считанные пассажиры. Из десятков кают одновременно требовали лимонадов, оранжадов и врача. Как полоумный, с растерянным видом носился тогда мистер Пейнтер, играя в вездесущность и сея вокруг себя ароматы патентованных снадобий. Надо, однако, отдать ему справедливость: он быстро распознавал, кто из пассажиров, чаще пассажирок, страдает выше нормы. Старому доктору случалось видеть, как люди теряли человеческий облик из-за морской болезни и их приходилось силой удерживать, чтобы они не кинулись за борт. В этом отношении мертвая зыбь была немногим лучше шторма.

Но в общем я, сухопутный моряк, еще мало внимания уделял морю. Я не вошел еще, я бы сказал, во вкус его. Да и когда было любоваться морем, если я с пяти утра до восьми-девяти часов вечера «света божьего не видел» и метался по всему пароходу? Будь у меня опыт, я, возможно, не затрачивал бы без толку так много энергии. Но опыта у меня еще не было. А поздно вечером, когда нас окутывал мрак, я мог только сказать: море, как море, только грусть наводит... Хорошо тем, кто, растянувшись на шезлонгах, любуется зеркальцами, в бессметном количестве усеявшими бесконечное водное пространство, наблюдает за полетом альбатросов, смотрит с благоговейным страхом в пенистый омут, создаваемый мощным винтом, или же без всяких мыслей глядит, как корабль острой грудью рассекает толщу воды. Все это было не про нас.

Но я был молод. Я хотел разглядеть душу каждого, с кем меня сталкивала судьба. Мне хотелось знать, что думает о крысах мой шеф — глубокодум и тяжелодум Нильс Соренсен, сорок лет бороздивший море юнгой, кочегаром, плотником, стюардом и буфетчиком, не успевший обзавестись семьей и не имевший своего угла на суше, если не считать домика в Викерсунде (Викшунд, как произносят норвежцы), неподалеку от теперешнего Осло, — домика, который он купил на свои многолетние сбережения для вдовой, обремененной большой семьей сестры.

— На свете нет страшнее хищника, чем человек, Джеймз, — сказал он мне скоро после знакомства с крысами. — Говорят, тигры и акулы свирепы и кровожадны. Но они убивают, побуждаемые ненасытным голодом, отнюдь не забавы ради. А большинство наших пассажиров? Разве не пожирают они друг друга на суше? Мало того — с помощью своих денег они превращают целые народы в крыс, пожирающих друг друга. Разве не напоминает тебе происходящее в клетке то, что мир наблюдал совсем еще недавно и что историки уже теперь называют «великой войной во имя демократии»? Какая низость! Это вместо того, чтобы сказать: война во имя доллара, франка, фунта, кроны!

Сделав паузу, он добавил тоном человека, желающего сказать: «Если ты кому-нибудь об этом обмолвишься, я заявлю, что ты лжешь и что я никогда этого не говорил».

— В одной только стране, Джимми, надо тебе знать — в России нашлись люди, которые поняли правду и борются за нее. Так ты смотри, как на русских обрушились все д е м о к р а т ы! То-то и оно, Джимми! Я тоже тридцать пять лет был социал-демократом, а теперь я просто старый дурак и не знаю больше, кто я и что я.

Я молчал. Моего мнения никто не спрашивал. Я разделся и лег спать.

Предсказание моего шефа Нильса начало сбываться. Никогда еще члены команды не разговаривали между собой таким резким, задиристым тоном, никогда еще главный инженер и старший помощник капитана не слышали столько жалоб на дерзкие ответы, на вызывающее поведение людей. Пассажиры не могли жаловаться: им приходилось иметь дело только со стюардами, заработок которых на три четверти зависел от чаевых. Естественно, ссориться с пассажирами им было невыгодно.

Я стал все чаще замечать также, что и от пассажиров, и от многих из числа команды разит виски. Это пошли в ход фляги, которые многие захватили с собой из Штатов, другие же запаслись ими в Порт-о-Пренсе и незаметно пронесли на пароход в задних карманах брюк. Я с ног сбился, таская в каюты бутылки «Белой Скалы». Во время танцев воздух был густо насыщен ароматами виски, джина, вермута и даже абсента. Я знал, что предприимчивый третий стюард снабжает команду из своих тайных запасов. А так как и начальство прибегало к тому же источнику — по сходной цене, — то об этом молчали. Важно было, чтобы все делалось шито-крыто, без нарушения тишины и порядка.

Страсти все обострялись, и нельзя было знать, чем это кончится. За бриджем перессорились однажды и чуть не перешли на бокс два партнера. «Стерва» уколола черного босс-боя в щеку не то шпилькой, не то маникюрными ножницами за то, что... она поскользнулась около ванны и чуть не упала. Негр с воплем выскочил из каюты, и если бы не муж «Стервы», сумевший полюбовно уладить дело, бедный Линкольн Хафекер побежал бы жаловаться. Ничего из этого, конечно, не вышло бы: ну, куда это годится — жаловаться на пассажира, да еще из люкса?

В жаркой, насыщенной жирными парами кухне происходили стычки между помощниками главного повара, а также между ними и самим шефом.

В кочегарке подрались во время работы два кочегара, и для одного из них это могло кончиться печально: он споткнулся о ведро с водой и чуть не грохнулся на раскаленную дверку топки. Помощник успел вовремя подхватить его. Надо отдать справедливость старому мистеру Шонеси, — он догадывался, что на пароходе далеко не все благополучно. До Эквадора оставалось много дней. Утром я еще за дверью услышал взволнованный голос капитана: он разговаривал, по-видимому, со старшим помощником, или с первым стюардом, или с главным инженером. При виде моего белого кителя он умолк, затем заказал мне завтрак. Он не доверял мне. Возможно, что во мне говорило воображение, но подозреваю, что старший помощник или Вагнер не сочли ниже своего достоинства настроить его против «паршивого иностранца». Но еще в день гибели Рыжей я изведал сладость мести.

Кончились танцы. Последние пары расходились, и я предвкушал уже четыре-пять часов сна. Случайно меня заметил первый стюард и попросил зайти к нему и отнести какой-то счет моему шефу. Пересекая на обратном пути залитую серебристыми бликами луны палубу, я услышал голоса. Я сделал стойку. Говорил Вагнер — настойчиво и убедительно, ему отвечал слегка насмешливый мелодичный голос леди Гвен, явно подвыпившей.

— О! Идите спать, мистер Вагнер! Мы оба слишком много выпили. Я хочу спать.

И снова раздался резкий методический [illegible] Вагнера, в котором звучала [illegible] мужчины, добивающегося своей цели.

Куда девались изысканные манеры людей, только что любезно передававших друг другу соль, сливки, румяные бисквиты! Словно стадо, охваченное паникой, пассажиры повскакали с мест, побросали салфетки на стол — прямо в масло и персиковый мармелад! — и через два выхода кинулись на верхнюю палубу. Глаза блестели, особенно у женщин, дыхание с шумом вырывалось из груди; наиболее ретивые не стеснялись бесцеремонно оттискивать в сторону дам, независимо от их возраста.

(Теперь я понимаю, почему при гибели «Атлантика» джентльмены перескакивали через женщин и детей и хватали друг друга за горло в звериной схватке за место в спасательной лодке. Вся их изысканность была лишь плохо наведенным лоском!).

За табльдотом осталось только несколько десятков человек, самых полных, самых солидных, и среди них миссионер и мистер Луи-Эбрагам Милч. На лице у фабриканта застыла саркастическая усмешка.

Свободная от вахты команда тоже быстро узнала о происходившем. Когда я, отмахивая сразу по две-три ступеньки и делая саженные прыжки, очутился на верхней палубе, лучшие «места» были уже заняты. Кочегары, стюарды и матросы расположились в вельботах, не боясь, что старший помощник капитана или Вагнер поднимут «хай». Многие взобрались на бухты канатов и на кран. Вокруг клетки тесным кольцом сомкнулись возбужденные человеческие тела. Социальные грани стерлись. Рядом с изящной пассажиркой стоял долговязый черный босс-бой, — впрочем, третий стюард скоро оттащил его прочь, чтобы дать место мистеру Грегу и его жене, «Стерве»! Ее глаза горели хищным огнем, нижняя губа отвисла, а жидкая, противная грудь вздымалась от возбуждения. Я видел, как впились ее тонкие пальцы в руку мужа.

Мне удалось все же устроиться в одном из вельботов, и оттуда я ясно различал и зрителей и крыс. Меня неприятно поразило, что рядом с леди Гвен стоял Вагнер. Третий стюард вошел в роль. Важно было доставить удовольствие возможно большему числу пассажиров: «Джентльмены, джентльмены, шире круг! Дайте место дамам! Не забывайте, что вы джентльмены!».

В клетке творилось что-то невообразимое. Весь пол был залит кровью. То и дело одна из крыс взлетала в воздух, вырвавшись из зубов врага. Как я узнал позднее, нападение началось организованно. Черная и Бочка пробежали часть расстояния, отделявшего их от Рыжей, тогда и Толстая последовала за ними, держась на расстоянии. Это повторилось раза три-четыре. Рыжая, по-видимому, намеревалась дорого продать свою жизнь. Красноватая шерсть ее стояла дыбом, и под ней виднелся серый подшерсток. Атаку начала Бочка. Она ринулась прямиком на Рыжую, и, когда та приготовилась встретить врага острыми резцами, Бочка ловко увернулась, на бегу рванула ей бок и отскочила. В то же мгновение налетела Черная и впилась Рыжей в бедро, очевидно, поврежденное. Она не размыкала челюстей, пока не подоспела Толстая, которая, раскрыв свою страшную пасть, схватила Рыжую за голову возле уха. Невероятным напряжением всех мышц Рыжая сбросила ее с себя и снова вонзила зубы в брюхо Бочке. Не успела она, однако, отскочить, как Черная и Толстая уже грызли ее задние лапы. Рыжая рванулась, перекинулась, как акробат, через себя и высвободилась из их зубов. Но Бочка впилась ей в пах, и писк, который вырвался у несчастной жертвы, напоминал [illegible] вопль.

[illegible]я все же не сдавалась. Она принадлежала [illegible]й семье рыжих пасюков и рвала зубами своих врагов с не меньшей лютостью и остервенением, чем те ее. Уже минут пять, пожалуй, шел бой. Все четыре крысы были густо вымазаны кровью, сгустки крови лежали на полу клетки. Но даже с прокусанными сухожилиями задних ног Рыжая все еще отчаянно оборонялась. Ей удалось вырвать у Черной клок шерсти из спины, и оттуда хлынула кровь.

Словно завороженный, следил я за битвой, но мой взгляд часто перебегал на лица зрителей: на многих можно было, как в открытой книге, прочитать все дурные инстинкты, какие только таятся в человеческой душе, на некоторых я заметил выражение ужаса и отвращения. Чаще всего мои глаза останавливались на леди Гвен. Ее рука вцепилась в золотые галуны на рукаве Вагнера, и тот с раздувающимися ноздрями искоса поглядывал на нее. Слышалось шумное дыхание, вырвавшееся из сотен грудей, монотонно поскрипывал пароход, глухо тарахтели машины.

Развязка наступила неожиданно. Казалось, Рыжая еще не скоро сдастся. Вдруг Бочка сделала прыжок, впилась в горло Рыжей, а Черная и Толстая вцепились ей тотчас же в спину, чуть пониже головы: послышался отвратительный хруст, и крыса забилась в предсмертной агонии.

Только теперь крысы как бы заметили людей. Они разбежались по углам и принялись зализывать раны. Больше всех пострадала, по-видимому, наиболее агрессивная Бочка, меньше всех — Толстая. Постепенно зрители начали приходить в себя: улыбки, судорожно кривившие губы, уступили место обычному выражению лиц. Я слышал, как перевела дыхание леди Гвен — она, казалось, всхлипнула. А затем сказала дрожащим голосом:

— Брр! Как страшно!

— Закон природы, леди Гвен. Выживают только наиболее приспособленные, — услышал я голос Вагнера.

Глаза леди Гвен были устремлены мимо него. Она долго смотрела вдаль отсутствующим взглядом, и нельзя было догадаться, о чем она думает. Но меня неприятно поразило то, каким она разговаривала с Вагнером, — в нем была какая-то теплота. Мне хотелось, чтобы она его ненавидела, как я, как вся команда.

День выдался не очень жаркий. [illegible]и часто заволакивали небо. Можно было рассчитывать, что вечером будет [illegible]. Третий стюард [illegible] несколько [illegible], проявляя подлинный демократизм [illegible] — матрос, [illegible], он с одинаковой готовностью [illegible] и отрезал [illegible] ту или [illegible]. Большинство [illegible] теперь на Бочку, [illegible] с Черной и Толстой. Толстая [illegible] должна была обеспечить ей победу. Но многие склонны были думать, что эта задира добром не кончит. Теперь можно было спокойно ждать дня два: на такой срок голод должен был [illegible] утолен рыжей тушкой, за которую принялись три оставшиеся в живых крысы, едва трупик [illegible] скинула с палубы. [illegible] пассажиров, [illegible] не отходило от клетки, пока от Рыжей не остались одни косточки.

После завтрака я за работой рассказал старому Нильсу о гибели третьей крысы. Он долго молчал, а потом сказал:

— Меня не трогает, чем занимаются тунеядцы, претендующие на цивилизованность. Мне также дела нет до того, что многие из нашей команды вернутся из рейса к своим семьям без единого цента. Но меня беспокоит разлагающее действие этого зрелища. Ты увидишь...

Мы плавали в широтах, где в летние месяцы нередко свирепствуют страшные штормы. Люди

«Литературная Россия» № 35, 26 августа 1988 г.

В хорошей книге об Андрее Платонове сказано, что тот был суров в своих литературных оценках, предъявлял серьезные претензии к таким большим писателям, как Хемингуэй, Грин, Пришвин, Паустовский, а по дружеской слабости мог похвалить плохих авторов вроде Льва Гумилевского или Владимира Козина. Тут что ни слово — то мимо. Прежде всего А. Платонов не знал литературных компромиссов и был морально неподкупен. А кроме того, обладал абсолютным литературным вкусом. Он одобрял не «арцыбашевскую» прозу Л. Гумилевского, а его первоклассные, европейски признанные книги о выдающихся инженерах: изобретателе паровой турбины Лавале (золотая медаль Шведской академии наук), Рудольфе Дизеле и др. Платонов искренне любил талантливого, нежного, удивительного рассказчика Владимира Романовича Козина.

У Козина была сбитая судьба. Как нередко случалось в сталинское время, его чистые, глубоко человечные рассказы были грубо разруганы, а он не обладал выносливостью Андрея Платоновича. Он зажался, перестал писать о любимой Туркмении и, как сам говорил позднее, утратил свой единственный простор. Но довоенные рассказы В. Козина принадлежат к лучшим достижениям советской новеллистики. Читать его и сейчас истинное наслаждение.

Владимир КОЗИН

САМАРСКАЯ СТЕПЬ, ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ГОД, ЧАЛЫЙ ВОР И ВИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Не было керосину, спичек, соли, тканей, бумаги, книг. Твердые страницы Библии и жития святых превращались в козьи ножки для саратовской махорки и листового табака. На конном дворе неугасимым жаром тлела кучка кизяков: со священной заботливостью мы поддерживали древний огонь.

Когда зима окрепла и дороги легли через белую гладкую степь, на веселой тройке, с певучим покриком и посвистом, я лихо отвез заведующего экономией в Пугачов, по делам: служба всегда служба, планового хозяйства тогда не было, но отчеты требовались, балансы сводились.

Сестра заведующего Анфиса, молодая учительница, нежной свежести, сочной русской красоты, дала мне три толстые незабываемые книги.

Дала и сказала:

— Читайте, развивайтесь. Когда устанете развиваться, можете вспомнить меня!

Благодарный, я промчал Анфису через город на полукровной тройке. За городом открылось великое спокойствие предвечерней степи. Двадцать или сорок раз я поцеловал свою учительницу в лукавые губы, — тогда ее жадные глаза задумались, стали властно-покорными, и она начала меня целовать, неумело, ненасытно.

Тройка, степная тройка, куда летишь, красивая? Закат обозначился горячей чертой, мы неслись к закатному солнцу, и я вдруг осадил тройку: все равно и степь молчала; девушка, запрокинувшись, смотрела в небо, теплыми ладонями лаская мое лицо. Я был готов на счастье, и глупость, но коренник встрепенулся, колокольчик звякнул на лаковой расписной дуге, и Анфиса произнесла отчетливо, хозяйски:

— Домой!

Я послушался, дурак.

На другое утро я вернулся в Адеркасовскую экономию, и толстые книги завладели моим сердцем.

Ночью в племенной конюшне было тихо и тепло. В конце прохода, у денника жеребой Крылатки, стоял ларь с овсом; я расстилал на ларе свой овчинный нагольный полушубок, зажигал сальник и читал под сонные вздохи лошадей, под спокойный перестук копыт. Небывалое счастье открывалось мне в книгах, и я удивлялся, как много и строго может знать человек, излагать свои знания в увлекательном порядке. Я жил простой молодой жизнью, умел кормить и заботиться о кровных лошадях, ездил в степь, к ометам, за сеном и соломой на подстилку, блуждал в степные метели, очищал конный двор от сугробов и отвердевшего помета, и мысль моя касалась лишь близкого — того, что было перед глазами и что нужно, чтобы просто жить. Книги жили в тревожных просторах и глубинах — в глубине неодушевленных и живых веков, в бесконечности незримых микробов, в незнакомых властных образах. Это было странно, жизненно, сказочно. Я верил, удивлялся своей доверчивости, силе книг; если лягнет жеребец или певуче обнимет дочь кузнеца, сила ясна: природа дерется, природа ласкает. А сила неподвижных книг? В метельные ночи, в древней чуткой тишине конюшни, среди знакомых запахов сена, дегтя, навоза, конского тела я ощущал величие, простор и крепость слова.

ВНЕ ЗАКОНА

Овидий ГОРЧАКОВ

Но вот мы все увидели в зареве человека, ставшего во весь рост. Стрельба затихла, и я услышал, и все партизаны услышали:

— Это есть наш последний... — Человек вышел на залитую светом пожара улицу. Стало совсем тихо. Слышно только: — и решительный бой!..

Человек не поет, а кричит надсадно, хрипло. Партизаны привстают. На той стороне, из дзота, сухо, бесстрастно щелкает одиночный выстрел — нет уже ни автоматных очередей, ни взрывов гранат. Один только винтовочный выстрел — человек падает, захлебывается кровью. И песни нет. Партизаны снова опускаются в канаву. Стрельба вспыхивает с новой силой.

— Котиков! Котиков! — кричит Полевой, но человек на ярко освещенной дороге не двигается.

Так вот это кто: Котиков, пожилой стеклодув с ветринского завода имени Ильича.

Грохот стрельбы снова смолкает. Смолкает разом: на улицу выбежал еще один человек. Он поворачивается к нам, поднимает трехлинейку. Лицо будто отлито из красной меди. Я узнаю Кастуся, Котикова-сына. Того чудака, что искал в Хачинском лесу, кому уплатить комсомольские взносы.

— Вперед! В ата...

Снова щелкает выстрел. Из неживых рук валится винтовка с бечевкой вместо ремня. Из подсумка брызнули патроны. Они лежат рядом — Ефим Иванович Котиков, пятидесятилетний беспартийный мастер-стеклодув, и его сын, Кастусь.

Из канавы выползла девушка. Я вскакиваю — нет, это не Алеся. Это Лида Мурашева. Полевой цепко тянет меня вниз. Девушка ползет, приникая к земле, волоча за собой зеленую сумку с красным крестом. За полыхающими домами все еще гремит стрельба — там застрял Кухарченко. Но здесь тихо. Только зловеще гудит пожар. И так ослепительно светло. Лида подползает к Кастусю. Выстрел снайпера из дзота — и Лида вздрагивает, замирает. Она лежит так близко к Кастусю, что кровь ее сливается с его кровью. Я вспоминаю: сидели они за одной партой в ветринской школе. Чтобы не угнали их в неметчину, расписались они в «немецком загсе». Над ними подтрунивал, а они всем чертям назло любили друг друга.

Тихо. Шумит, гудит приглушенно пожар. Без стрельбы — тихо. На улице у всех на глазах выходит кошка. С опаленной шерстью. Идет, подволакивая заднюю лапу. Ее, видно, ранило. Кошка ложится у ног Кастуся, вылизывает его лицо, руки, гимнастерку. Потом ложится на спину, вытягивается, замирает.

Я ползу к Кастусю, к Лиде. Ползу, ползу, ползу... Ползу, пока не вижу перед собой ее глаза. Они открыты, в них отражается пламя пожара. Я закрываю ей глаза, снимаю с ее плеча сумку с красным крестом, с Кастуся — винтовку, подсумок, ремень. Ползу назад, к своим.

Немцы ударили по Хачинскому лесу с трех сторон. Они не знали, что в лесу нет ни одного партизана, что все они ушли в Ветрино, что в Хачинском лесу остались только раненые, больные, старики, женщины, дети. Они не знали, что в Ветрино ушли все, кто мог держать в руках оружие, что в Ветрино ушли все, кто мог ходить. Они не знали, что в Ветрино ушли все, кто мог ползать.

Они не знали, что в Ветрино ушли все, кто мог ползать, и поэтому, когда они ударили по Хачинскому лесу с трех сторон, мы ползли к Ветрино.

Мы ползли к Ветрино, и немцы резанули из автоматов по моторам и колесам, продырявили шины. Я рассовал, что мог, за пазуху и по карманам и присоединился к Кухарченко.

Первым, кого я увидел, был Самсонов. Он палил из окна недостроенного дома, через головы залегших во дворе партизан, по соседнему дому, последнему опорному пункту разгромленного гарнизона. Шел третий час боя. Боеприпасы на исходе. И силы тоже.

Не узнав меня, Самсонов азартно крикнул:

— Взорвать, поджечь гадов! Ты! Призываю! Быстрей! Светает уже...

Подползая к дому, вспомнил — спичек нет, за головешкой ползти далеко. Разглядев слева крышу хаты в стороне от горевших немецких домов, я решил поискать в ней спички.

В сенях я споткнулся о ведро с водой, тут же напился, оплеснул опаленное лицо. Пинком распахнул дверь. На обитых пестрыми обоями стенах — галерея ярких открыток — рейнские пейзажи, букеты, голубки и кошечки. На подоконниках за тюлем — горшки с цветами. На тумбочке — немецкий патефон, пластинки в ярких конвертах. Вот чудо — пианино марки «Красный Октябрь». Раскрытые ноты.

Комната пропахла странной смесью запахов — обычным запахом печного дыма, парного молока и духами, сигаретами и тем особым чужим духом, которым отдают и трофеи на шоссе, и любая фрицевская вещь. Офицерские сапоги у порога, надраенные, как видно, денщиком, и те пахнут по-особому, не нашей сапожной ваксой. В углу — неубранная двухспальная кровать, стеганый халат голубого шелка, сползшее на покрытый медвежьей шкурой пол вермахтовское одеяло. На венском стуле — узкий френч с погонами штандартенфюрера и косой красно-черно-белой [illegible] лентой. Поверх висит пара длинных и тонких чулок. Автоматически сунув в карман сигары «Бергман-приват», замечаю на столе — кипа немецких журналов и газет: в черных заголовках повторялось [illegible]

Мне не хватало, чтобы быть настоящим партизаном!».

В пяти шагах — озаренная пламенем фигура. Блестит витой серебряный погон. Повязка со свастикой на рукаве расстегнутого серо-голубого полевого мундира. Эсэсовец наполовину высунулся из-за угла — лицо в крови — и целился в меня с колена из автомата. Нет, не целился, понял я, отскакивая от пылающей стены, а стрелял. Прогремела, провизжала очередь.

Я выстрелил навскидку из полуавтомата. Режущая боль в левом плече заставила подумать, что меня снова ранило. Эсэсовец скрылся за углом. Я рванулся за ним. Левая рука, от плеча до кончиков пальцев, онемела, стала непослушной. Ладонь, шейка приклада, ложе — все было мокрым, липким от крови. Но боль эта не была нестерпимой болью. «Зубная боль куда хуже», — удивился я, преследуя эсэсовца, испытывая еще больший боевой подъем, чем прежде.

За углом дома — глухой закоулок, обнесенный высоким сплошным забором. Дымчато пенится кровавое зарево. Эсэсовец перемахнул низкий, в человеческий рост, сруб. Я настиг его, когда он выкарабкивался из этой деревянной клетки, выстрелил — он отпрянул от бревна и мешком рухнул на усыпанную щепками и опилками землю. Я снова нажал на спуск, но выстрела не получилось: опустел магазин. Но эсэсовец не шевелился. Он плотен, черноволос, с петлицами штандартенфюрера. Мундир, трусики, одна нога в сапоге, другая босая... Он был мертв, а пистолет-пулемет 38-40 еще был мокрый от потных рук. В кармане штандартенфюрера я нашел туго набитый бумажник.

Три красные ракеты взвились одна за другой над Никоновичами, извещая партизан об окончании боя. Поплыли алые отблески по забору. Красной звездой вспыхнула лужа под ногами. С начала боя прошло около трех часов.

На кладбище в кругу командиров я увидел Самсонова, потного, красного от возбуждения. Он что-то говорил, размахивая руками, и, когда я подошел, не сразу заметил меня. Потом увидел, обнял, стиснул, отстранил, оглядел, снова обнял.

— Ну, Ваня, ну, молодец! Ну, герой! Ну, спасибо! Ну, выручил! Ну, спасибо!

Я сказал, что мне ничего не стоило, что я только выполнил приказ, что я не герой, что я...

Лида Мурашева. Полевой
меня вниз. Девушка ползет, прижимая
к земле, волоча за собой зеленую сум-
ку с красным крестом. За полыхаю-
щими домами все еще гремит стрель-
ба — там застрял Кухарченко. Но
здесь тихо. Только зловеще гудит по-
жар. И так ослепительно светло. Ли-
да подползает к Кастусю. Выстрел
снайпера из дзота — и Лида вздраги-
вает, замирает. Она лежит так близко
к Кастусю, что кровь ее сливается с
его кровью. Я вспоминаю: сидели они
за одной партой в ветринской школе
Чтобы не угнали в неметчину, рас-
писались они в «немецком загсе». Над
ними подтрунивал, а они всем чертям
назло любили друг друга.

Тихо. Шумит, гудит приглушенно пожар. Без стрельбы — тихо. На улицу у всех на глазах выходит кошка. С опаленной шерстью. Идет, поджимая лапу. С котенком в зубах. У Полевого странный смех застревает в горле.

Он встает вдруг. Встает во весь рост. Он тоже кричит что-то, но слов его не разобрать. Сумасшедшим огнем горят глаза. Вот он, дрожа телом, выходит на улицу и шаг за шагом, медленно, пьяно качаясь, приближается к Котиковым. Мы перестаем кричать.

— Назад, Полевой! — раздается голос Самсонова. — Убьют! Назад!

Полевой стоит над трупами. Дзот молчит. Ненадежная хрупкая тишина... Комиссар поднимает руки и призывно машет автоматом, кричит что-то... Дзот выстрелил. На фоне пожара — черный силуэт. Снайпер молчит. То ли сгорел, то ли настигла его партизанская пуля.

А в шуме пожара все еще, кажется, звенит, замирая:

— Это есть наш последний...

«Может быть, немцы затаились, выжидают?..» Но непобедимая сила поднимает партизан из канавы, выталкивает из-за домов, и вдруг, с размаху, в исступленной ярости бросает через дорогу. Впереди комиссар Полевой...

Алеся! Она припала к груди подруги своей Лиды. Потом сняла с еще теплого трупа сумку с красным крестом, побежала за всеми вперед...

Дома за дзотом оказались казармами, продовольственными и вещевыми складами. Во дворе одного из них стояло несколько крытых «бюссингов». Бороться с пожаром было невозможно. Высадили прикладами двери и окна, спасли от огня, погрузили на машины обмундирование, консервы, ящики с бутылками нарзана, немецкий хлеб в станиоле, кирпичиком не походный хлеб, к которому мы привыкли в партизанах, а формовый, городского вида. Все это отняло у нас не больше пятнадцати минут. Основная и ты штурмовой группы кинулись на помощь Кухарченко, осаждавшему неприятель немцев.

Нам не удалось вывести грузовики — они [illegible]

(Окончание. Начало в № 51 за 1967 г. и в №№ 1, 3, 4, 5).

хом, которым отдают и трофеи на шоссе, и любая фрицевская вещь. Офицерские сапоги у порога, надраенные, как видно, денщиком, и те пахнут по особому, не нашей сапожной ваксой. В углу — неубранная двухспальная кровать, стеганый халат голубого шелка, сползшее на покрытый медвежьей шкурой пол вермахтовское одеяло. На венском стуле — узкий френч с погонами штандартенфюрера и косой красно-черно-белой [illegible] *лентой. Поверх висит пара длинных и* тонких чулок. Автоматически сунув в карман сигары «Бергман-приват», замечаю на столе — кипа немецких журналов и газет: в черных заголовках повторялось знакомое слово «Сталинград».

«Неужели Сталинград взяли, на Волгу вышли?» — ужаснулся я.

Хозяйку дома я обнаружил в подполье. Она оказалась красивой, городского вида молодой женщиной с платиновыми волосами в папильотках и следами косметики на испуганном, помятом лице. Глаза, как голубые блюдца. Я не верил глазам своим: да ведь это та переводчица, которая ехала с офицером из Гомеля! Бурмистров уверял, что ее убили. Вот так встреча — как в плохом романе.

— Добрый вечер, Тамара Григорьевна!

Она вытаращила на меня глаза, красивые, стеклянные, как у куклы.

— Опять с немцем живете?

— Это здешние на меня наговорили! — заспешила женщина, кутаясь в полупрозрачный пеньюар. — Я вам все объясню... Меня тогда ранили в лесу. Вилли выходил меня...

То ли голос ее звучал глухо, то ли от грохота стрельбы у меня уши заложило...

— Некогда разбираться, мадам. Вилли, а тогда был, кажется Ули... Дайте спички и спасайтесь. Я сейчас ваш дом подожгу.

Она ахнула, нашла мне спички, подхватила чулки-паутинки со спинки стула и куда-то убралась. Немецкая спичечная коробка с черным орлом рейха... Я вышел, захватив спички и керосиновую лампу, захлопнул дверь в сенях, окатил ее керосином, поджег. Жалко было пианино...

Я подполз к глухой стене осажденного дома. Трассирующие секли багровое зарево над крышей. Вскочив, выплеснул остатки керосина на стену, зажег сразу пук спичек. Керосин вспыхнул жарким белым пламенем, опалив мне руку, и в то же мгновение, словно раскаленным железным ломом, шандарахнуло меня с чудовищной, изумившей меня силой по левому плечу. Удар мгновенный, обжигающий...

Я пошатнулся, едва не упал на горящую стену. Тотчас мелькнула мысль: «Ранен!». Сначала — страх: «Серьезно ли?». Потом — неумный, мальчишеский восторг: «Только этого

Он плотен, черноволос. Мундир, трусики, одна нога в сапоге, другая босая... Он был мертв, а пистолет-пулемет 38-40 еще был мокрый от потных рук. В кармане штандартенфюрера я нашел туго набитый бумажник.

Три красные ракеты взвились одна за другой над Никоновичами, извещая партизан об окончании боя. Поплыли алые отблески по забору. Красной звездой вспыхнула лужа под ногами. С начала боя прошло около трех часов.

На кладбище в кругу командиров я увидел Самсонова, потного, красного от возбуждения.

— Я ранен, Самсонов, — сообщил я ему, решив почему-то, что ранение дает мне право называть командира по фамилии.

Он посмотрел на трофейный автомат поперек груди, на залитый кровью рукав мундира, нахмурился и бросил:

— А-а, черт! — совсем как в день нашего приземления в тылу врага, когда я вывихнул ногу. Но тут же прибавил: — И я тебе не Самсонов, а товарищ командир, понятно?

На опушке леса он подозвал Юрия Никитича.

— Посмотри-ка, эскулап, что с этим юным героем, хотя штурмовой группой командовал плохо — носился сам по себе... На подводу устройте. Кстати, Мурашев, сестру вашу...

Юрий Никитич закусил губу, посмотрел исподлобья, через поле, на объятое пожаром село.

— Знаю... Идем! — Он обнял меня за плечи и повел к подводам, бормоча: — Раненым противостолбнячный укол надо делать, а нечем, титана нет. Я же столько раз просил...

— Как Покатило, доктор? — спросил я.

— Плохо, очень плохо...

— Вы не очень, Мурашев, горюйте, — говорил, идя вслед за нами, Самсонов. — Я и вас, и сестру вашу, посмертно, к ордену представлю. И титан вам обещаю. Медикаментов я здесь много взял. За одну ночь разбить столько гарнизонов! Эта операция уж наверняка войдет в сводку Совинформбюро! А мне теперь, чем черт не шутит, полковника дадут и вам, верно, звания подкинут, — добавил он, оглядываясь на Кухарченко и других командиров.

— Не для себя стараюсь — зачем они мне, эти шпалы! — для бригады. Вон за Днепром — полковник у партизан командует... Приму как признание ваших заслуг...

В лес меня везли на телеге с мертвой Лидой Мурашевой и умирающим Сашей Покатило...

Тем временем по приказу СС-обергруппенфюрера фон дем Баха-Зелевского, главного уполномоченного Гитлера по борьбе с бандами на Востоке, начались широкие карательные операции в Белоруссии. Превосходящие си-

В чистом небе неистовствует ветер, мечутся и шумят, плещут золотыми брызгами солнца уходящие в бледно-синюю высь гибкие, непокорные верхи берез. Я бегу, очерти голову, вслед за отрядом, обгоняю его. С гордостью и любовью заглядываю в лица партизан — партизан нового, безымянного отряда.

Ты, Самсонов, потерял все! Но твой крах — это не наш крах. Группы хачинских партизан обрастут людьми, станут отрядами, создадут бригады, еще более сильные, еще более славные. И люди наши знают теперь, кому доверять, с кем идти в бой, и до победы не выпустят оружие из своих рук.

Нет, Самсонов, похвальная цель не оправдывает бесчеловечные средства. Что толку завоевать мир, потеряв душу! Не все война спишет. Закон не должен спать, когда говорят пушки.

Эта мысль, загоревшаяся в мозгу ослепительной, как солнце, ракетой,— уйти с радиостанцией от Самсонова, присвязаться с Большой землей, призвать Москву на помощь — затмевает, сжигает все остальное. Прочь страхи, прочь колебания и сомнения!

— Товарищ командир! Не пора ли остановиться, обождать?

— Не останавливаться! Шире шаг!

Потом мы узнали, бой под Старинкой был коротким: с помощью подоспевшего из-за Сожа отряда Дзюбы наши товарищи отшвырнули передовой эсэсовский батальон и оторвались от основных сил карателей. Но тут партизаны узнали о нашем уходе с радиостанцией, и тогда группами и целыми отрядами стали уходить они от Самсонова... Отряды Дзюбы и Фролова откололись от Самсонова и двинулись на восток — в Брянские леса. Яков Курпоченко заявил: «...Самсоновщиной мы переболели — второй раз корью не болеют!».

Самсонов, безуспешно порыскав по лесам в поисках пропавшей радиостанции, тоже пошел на восток, поклявшись перехватить нас по пути к фронту, расстрелять «дезертиров» и вернуть себе рацию.

Необыкновенную силу чувствовал я в себе в тот вечер. И походная ночь не утомила меня. А на рассвете, когда отряд остановился в поле и мы приняли решение пересидеть дотемна в небольшом кустарнике, я набросал текст радиограммы Центру и, подойдя к Токареву, [illegible] попросил его отойти в сторонку. Я выбрал очень удачное время для решительного разговора с ним. Я достал из кармана лист бумаги, развернул его, разгладил на колене и протянул ему. — Зашифруй и передай! Поймут! Москва должна услышать наш сигнал бедствия. Наш капитан сошел

ума. Неужели мы должны ждать, пока он разобьет корабль о рифы, погубит нас и наше дело! Если капитан сошел с ума, его связывают, лишают командования. Это мы и сделали, уйдя от него с рацией.

— Не стану я это передавать! — наотрез отказался Токарев. — Самсонов нам с тобой голову оторвет!

— Передашь!

— Да не примут у меня, а если примут — не поверят. На радиоузле знают «почерк» Студенникина. Отстучат мне «99» — пошел, мол, к черту — и баста!

В огромных лапах великана Токарева винтовка казалась игрушечной. Токарев мог схватить и переломить меня о колено, как сухую щепку. Но в эту минуту я был сильнее его. И он это понял.

— Ты соображаешь, что ты делаешь?! Все пойдет насмарку — лопнут все наши ордена. Тебя Самсонов дважды представил к орденам, а ты и медали не получишь, если осудят командира!

Я шагнул еще ближе к нему, вплотную, так, чтобы он видел мои глаза, каждую черточку моего лица. Я сказал только одно слово, но в это слово, в этот взгляд, приковавший к себе взгляд Токарева, я вложил всю свою ненависть к Самсонову, к самсоновщине, и к тому, что было слабым и гнилым в самом Токареве, всю свою волю, всю силу мозга, сердца, горячего убеждения и грозного приказа. Всего себя втиснул я в это слово: «Передашь!».

— Ладно, — пробормотал он. Глаза его бегали...

— Передашь сейчас же!

Я не отходил от него ни на шаг, смотрел через его плечо, когда он зашифровывал радиограмму, помогал ему распаковывать радиостанцию, повесить антенну, проверить расписание передач, анод, накал, настройку. Я видел, как он включил «на передачу», неотрывно следил за его пальцами на ключе, когда он стал выстукивать трехбуквенные позывные Студенникина, следил за миганием желтой индикаторной лампочки.

Я почти видел, как от волшебного этого ключа помчались вдруг быстрые, как лучи солнца, концентрические волны энергии — той энергии, что накапливалась во мне три самых долгих в моей жизни месяца, что превратилась теперь в энергию радиоволн. Вот отскочили эти незримые там, за облаками, от

передач, анод, накал, настройку. Я видел, как он включил «на передачу», неотрывно следил за его пальцами на ключе, когда он стал выстукивать трехбуквенные позывные Студеникина, следил за миганием желтой индикаторной лампочки.

Я почти видел, как от волшебного этого ключа помчались вдруг быстрые, как лучи солнца, концентрические волны энергии — той энергии, что

накапливалась во мне три самых долгих в моей жизни месяца, что превратилась теперь в энергию радиоволн. Вот отскочили эти незримые волны там, за облаками, от ионосферы и мгновенно вернулись на землю, разом зазвучали непонятно и чуждо в наушниках сотен и тысяч радистов-коротковолновиков — на самолетах, танках, крейсерах, в ставках и штабах, в берлинском дивизионе радиоперехвата и понятно, знакомо на московском радиоузле, в наушниках дежурного радиста, ловившего на условной волне наши позывные.

— Есть! — сказал Токарев, приняв минут через пять ответные позывные Москвы. — Перехожу на передачу!

Наконец он снял наушники и вытер лицо пилоткой. Свершилось! Наше «SOS» услышано. «Спасите наши души!». Да, речь идет о наших душах. Москва знает все! Остается ждать указаний Центра.

Большой, тягостный груз свалился с наших плеч. Мы вздохнули полной грудью, расправили плечи, смело смотрели вперед, готовые к борьбе. К борьбе на главном направлении, без лишней драгоценной крови наших людей, без ненужных неоправданных жертв. Мы будем беречь наших людей — самый дорогой наш капитал (ведь так нас учили!) — будем воздавать им по заслугам, и в самом пекле войны не забывая о гуманности нашей, помня, что если мы потеряем любовь, уважение и доверие к людям, краеугольный камень всех наших идеалов, наш компас в будущее, то мы... мы проиграем эту войну, этот последний и решительный бой наш, даже если мы ее выиграем. Что стоит победа, если, завоевывая ее, мы потеряем душу! Мы пойдем к победе с чистой совестью, с чистыми руками.

Я понимал, конечно, что отчаянно рискую, но никак не предвидел, что очень скоро я буду вынужден — приказ есть приказ! — искать Самсонова по вражьим тылам, найду его, верну ему рацию и буду приговорен к расстрелу как «изменник Родины»...

Конец первой книги
(журнальный вариант).

Июнь — сентябрь 1942 г.
Могилевщина.
1946 — 1948 гг.
Владивосток — Москва.
Редакция 1956 г. Москва.

мне не хватало, чтобы быть на
щим партизаном!».

В пяти шагах — озаренная п
нем фигура. Блестит витой сер
ный погон. Повязка со свастико
рукаве расстегнутого серо-гол
полевого мундира. Эсэсовец напо
ну высунулся из-за угла — лице
крови — и целился в меня с к
из автомата. Нет, не целился,
я, отскакивая от пылающей стен
стрелял. Прогремела,
очередь.

Я выстрелил навскидку из
втомата. Режущая боль в левом
е заставила подумать, что меня
а ранило. Эсэсовец скрылся за
ом. Я ринулся за ним. Левая
плеча до кончиков пальцев,
, стала непослушной. Ладонь,
приклада, ложе — все было
м, липким от крови. Но боль
была нестерпимой болью. «За
ь куда хуже», — удивился я,
дуя эсэсовца, испытывая еще
боевой подъем, чем прежде.
углом дома — глухой зако
сенный высоким сплошным
Дымчато пенится кровавое
Эсэсовец перемахнул низ
еческий рост, сруб. Я насти
он выкарабкивался из это
ной клетки, выстрелил
нул от бревна и мешком
усыпанную щепками и о
илю. Я снова нажал на
трела не получилось: о
н. Но эсэсовец не шев

ЛЕСЛОВИЕ
М ДИСКУССИЯМ

прошлого года редакция подвела ито-
Юрия Кузнецова «Мир мой неуют-
молодыми писателями за «круглым сто-
провизке после завершения дискуссии редакция
писем. Благодарим всех, кто откликнулся
по поводу двух этих дискуссий самые
с теми взглядами, которые были вы-
и участниками «круглого стола», кто-
гляды лишь отчасти, а кто-то решительно
нормальное явление. Другое дело, что да-
откликов смогли выразить свою точку зре-
тоне.
ляет утверждений о том, что газетные по-
влены для «травли отдельных поэтов» и
олодежь и книга» являются якобы «нена-
».
аситься с читателем из Нальчика
написал: «Надо отметить полное
вести принародную полемику. За-
р сводится к воинственным нападкам
онкретных доводов в защиту своей пози-
и оправдание этому неумению: до недав-
аницах газет все были единодушны, спо-
дружеских кругах, а там и кулаком по
ть. Сейчас не время искать оправдания,
м желании найдутся всегда».
еще не одна дискуссия по проблемам
литературы и искусства, книгоиздания и
авайте будем вместе учиться вести поле-
азные мнения, спорить с уважением друг
вместе искать истину.

АКОН

, черноволос, с петл
нфюрера. Мундир,
ога в сапоге, другая б
мертв, а пистолет-пу
был мокрый от п
мане штандартенфюр
набитый бумажник.
сные ракеты взвились
над Никоновичами, из
об окончании боя. По
вспыхнула луна под
боя прошло около тр

1898 —
дожник
по силе
оего да-
ый по-
ист, Б.
кома
ремя и
атургом

БЕРТОЛЬТ БРЕХТ

К 90-летию СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Действие пьес Б. Брехта происходит в наше время и в отдаленном историческом прошлом, в Германии и в других странах, в реальной обстановке и в условно-фантастическом мире. Пьесы прогрессивного драматурга и сегодня совершают триумфальное шествие по сценам многих столиц мира, а созданный им «Берлинский ансамбль» пользуется большим успехом не только в ГДР, но и за рубежом. Б. Брехт оста-

...мундир, ...
...друган б...
...в шестолет ну...
...мокрый от по...
...шлеме штандартенфюр...
...сто набитый бумажник.
...красные ракеты взвились...
...той над Никоновичами, изв...
...зан об окончании боя. Пог...
...отблески по забору. Кр...
...дой вспыхнула лужа под ч...
...чала боя прошло около тр...

...кладбище в кругу коман... 1898 —
...дел Самсонова, потного, к... художник
возбуждения. ...о силе
Я ранен, Самсонов, — со... ...его да-
..., решив почему-то, что ра... ...ый по-
...мне право называть кома... ...ремя и
...милии. ...атургом
...посмотрел на трофейный ав... ...урядным
...ек груди, на залитый к... ...ком сце-
...мундира, нахмурился и б... ...теат-
...А-а, черт! — совсем к... ...руково-
...ашего приземления в тыл... ...твенного
...да я вывихнул ногу. Но т... ...ий путь
...ил: — И я тебе не Сам... ...жен. В
...рищ командир, понятно? ...а себе
...опушке леса он подозвал ... ...но впо-
...ича. ... Брех-
...осмотри-ка, эскулап, что с... ...посвяще-
...героем, хотя штурмовой ... ...еством в
...мандовал плохо — носило ... ...еатраль-
...е... На подводу устройте. ... ...режис-
...рашев, сестру вашу... ...привели
...й Никитич закусил губу... ...ржуазно-
...л исподлобья, через пол... ...зданного
...е пожаром село. ...ра» ста-
...наю... Идем! — Он обн... ...классо-
...лечи и повел к подводам ... ...труда.
— Раненым противосто...
...л надо делать, а нечем.
...Я же столько раз проси...
...к Покатило, доктор? —

...хо, очень плохо...
...не очень, Мурашев, ...
...ворил, идя вслед за ...
... — Я и вас, и сестру ...
..., к ордену представл...
... обещаю. Медикамен...
...го взял. За одну ночь ...
...ько гарнизонов! Эта ...
...наверняка войдет в ...
...бюро! А мне тепер...
...утит, полковника да...
... звания подкинут, ...
...оглядываясь на Кух ...
... командиров.
...себя стараюсь — ...
...пиалы! — для бр...
...рей — полковник ...
...Приму как п...
...слуг...
...везли на телеге с...
...раневой и умира...
...ко...
...по приказу СС
...дем Баха-
... полномоченного.
...на Вос...
...Орлин —
... (Воспо-

БРЕХТ

К 90-летию СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Действие пьес Б. Брехта происходит в наше время и в отдаленном историческом прошлом, в Германии и в других странах, в реальной обстановке и в условно-фантастическом мире. Пьесы прогрессивного драматурга и сегодня совершают триумфальное шествие по сценам многих столиц мира, а созданный им «Берлинский ансамбль» пользуется большим успехом не только в ГДР, но и за рубежом. Б. Брехт остается одним из крупнейших поэтов и прозаиков Германии. Многие его стихи стали массовыми песнями. В них Брехт клеймил фашистских мракобесов, выступал против палаческих преступлений гитлеризма. Его проза отличается сатирическим блеском и искрящимся юмором. Б. Брехт неоднократно приезжал в Советский Союз. В истории мирового искусства Бертольт Брехт останется как большой мастер социальной тематики, драматург и поэт, создатель прогрессивного «эпического театра» — театра «эпохи науки и социалистической революции».

ЛИТЕРАТУРА:

...ное: Пье-
...нем. —
... 376 с.
...рошовый
...1. — М.:
...30 с., ил.
...творения.
...р. с нем.
1972. —
...ая лири-
...1.: Мол.
... с.
...ературе:
Худож.
...м: Вопр.
...1. — С.
...Собр.
Худож.
...ль, ис-
4-е изд.
..., 1980.
Бертольт
... полномоченного. — М.:
... с.
...рлин —
... (Воспоминания). — М.: Искусство, 1972. — 455 с.

Клюев В. Г. **Бертольт Брехт — теоретик театра в ГДР.** Актуальные вопросы искусства социалистических стран.— М., 1986.— С. 5—27.

Сурина Т. М. **Станиславский и Брехт.** — М.: Искусство, 1975. — 271 с., ил.

Оклянский Ю. М. **Биография и творчество: Портреты. Встречи. Рассказы литературоведа.** — М.: Сов. писатель, 1986. — 380 с., ил.

Оклянский Ю. М. **Повесть о маленьком солдате:** (О друге и соратнике Б. Брехта М. Штеффин). — 2-е изд., доп. — М.: Сов. Россия, 1983. — 336 с.

Гуревич Е. **Политическое искусство Б. Брехта.** — П. Дессау. Идеологическая борьба в искусстве. — Л., 1975. — С. 118 — 131.

Мани Ю. **О гротеске в литературе.** — М.: Сов. писатель, 1966. — 183 с.

ПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ ГОСКОМИЗДАТА СССР

101409, ГСП-4, Москва, К-6, Страстной б-р, д.5

Кулагин А. С., Караханян М. А. ИНФОРМАЦИОННО-СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ПАРТИЙНОГО КОМИТЕТА: РОЛЬ, ВОЗМОЖНОСТИ, ПУТИ СОЗДАНИЯ. — М.: Политиздат, 1987. — 127 с. — 30 к. 60 000 экз.

Как мало внимания мы уделяем социологии! А ведь она дает возможность той самой обратной связи, без которой эффективность нашей работы гораздо ниже, чем может быть.

Сейчас действуют сотни социологических служб. Большинство из них работает на общественных началах. Одни работают давно и успешно, деятельность других только налаживается. Информационно - социологическая служба позволяет партийному комитету сделать прикладную социологию постоянным, действенным и незаменимым инструментом в арсенале своих аналитических приемов и средств влияния.

Хорошо налаженная социологическая служба помогает партийным органам получать оперативную информацию с мест, реагировать на любые изменения общественного мнения.

Авторы этой книжки стремились более раскрыть практическую работу лучших социологических служб, учесть и обобщить все наиболее ценное. Подчеркнуть, что связи науки с практикой должны быть крепки.

М.: Прогресс, 1987. — 272 с. — 1 р. 50 к. 20 000 экз.

«Король» автомобильной промышленности Америки Генри Форд писал в своей книге «Моя жизнь и работа», что если человек начинает думать, что он наконец-то нашел свой метод, то ему следует поглубже разобраться в себе, чтобы выяснить, не уснула ли какая-либо часть его мозга. Эти слова смело можно считать эпиграфом книги, написанной директором известной американской консультативной компании «Маккинси» Р. Фостером. Его работа посвящена практическому опыту внедрения новых изделий и технологии в производство. Книга написана по-американски лаконично, популярным, доходчивым языком. Ее поймет и школьник, между тем речь в ней идет о сложнейших процессах — стратегии нововведений в конкурентной борьбе, путях и способах внедрения новых видов продукции, значении фундаментальных исследований в освоении новых технологий.

«...Это книга не о процессе... а скорее о подходе к деловой жизни в условиях, когда перемены, успехи и неудачи проходят все более быстрой чередой», — поясняет автор.

В условиях перестройки промышленности страны, повсеместного широкого внедрения хозрасчета и демократизации производственного процесса книга «Обновление производства» не-

за подвиги в созидательном труде.

Читатель найдет в книге рассказ о прославленных полководцах. Но идет в ней речь и о людях малоизвестных — ибо на всех поворотах нашей истории героизм всегда был явлением массовым, общенародным.

ПАНОРАМА-87: Молодежь. Искусство. Время / Сост. В. Аксенов. — М.: Мол. гвардия, 1987. — 207 с., ил. — 2 р. 20 к. 50 000 экз.

В предыдущем выпуске «Панорамы» упоминалось имя Даце Лиелы. Те из читателей, кто заинтересовался ее творчеством, могут сегодня познакомиться с молодой художницей из Латвии, прикоснуться к миру ее художественных образов.

Много споров, диаметрально противоположных мнений рождает то, что предлагают слушателям многочисленные рок-группы. «Панорама» познакомит читателей с некоторыми именами эстонской рок-музыки. Солисты, профессиональные и самодеятельные коллективы ежегодно собираются на свой праздник в старинном университетском городе Тарту, где проходят Дни легкой музыки.

«Панорама-87» приглашает совершить путешествие по старой части столицы Грузии — Тбилиси, которая усилиями талантливых реставраторов, архитекторов, строителей родилась заново, отправиться к интереснейшим родникам — памятникам Армении.

Очередной выпуск ежегодника по искусству для молодежи посвящен 70-летию Великого Октября. Искусствоведы, театроведы, критики, журналисты знакомят читателей с наиболее интересными событиями культуры, рассказывают об уникальных народных промыслах.

ней, весьма широк: внешняя и внутренняя политика Владимиро-Суздальской земли вплоть до нашествия татаро-монгол, возникновение и социальный состав веча на северо-востоке Руси, генезис русского дворянства, его функции по отношению к князьям.

Особое внимание автора — взаимоотношениям Юрия Долгорукого, Андрея Боголюбского и других князей с союзниками, соседями, Киевом. Наиболее, пожалуй, яркая часть книги посвящена «самодержавным» устремлениям Андрея Боголюбского, причинам, приведшим его к краху.

Книга Ю. А. Лимонова — научная монография. Она рассчитана в первую очередь на специалистов - историков. Но и все, кто интересуется начальным периодом русской истории, почерпнут в ней любопытные сведения.

КРАТКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ / Под ред. Ю. А. Белика и др.—М.: Политиздат, 1987.— 399 с. — 1 р. 50 к. 600 000 экз.

Знаете ли вы что такое... маркетинг? хозяйственный договор? экономическая санкция? сдельная расценка? экономический волюнтаризм? А ведь при новых условиях хозяйствования эти вопросы возникают все чаще. Краткие, популярные и доступные ответы на них вы найдете в этом экономическом словаре.

Одно из положительных его качеств — современность. В наше время требования к культурно - техническому и профессионально - квалификационному уровню работников повысились. Ускорение социально-экономического развития страны, перевод экономики на интенсивный путь развития, новая техническая реконструкция народного хозяйства на основе научно-технического прогресса диктуют новые задачи. Решать их будет гораздо проще, если суть сложных экономических понятий будет ясна.

Словарь поможет слушателям и пропагандистам системы политической и экономической учебы, всем читателям, которых интересуют актуальные вопросы хозяйственной практики и экономических и экономических прогнозов, зарубежную монографическую и периодическую литературу. В нем рассматриваются основные направления современного этапа НТР со стадии фундаментальных исследований до реализации, особенности регулирования научно-технического прогресса в капиталистических и развивающихся странах, динамика и структура научно-технических потенциалов разных стран, проблемы международного научно-технического сотрудничества и соперничества.

Авторы говорят о работе научных центров и научно-исследовательских учреждений, о подготовке научно-технических кадров, о развитии техники и сельского хозяйства, государственном и частнопредпринимательском управлении научно-техническими разработками, о международных научно-технических связях капиталистических стран и о международной торговле новыми товарами.

Выход этого справочника в свет очень актуален, ибо в современных условиях нам необходимо использовать все лучшее из мирового опыта развития науки и техники.

Трюффо Ф. ТРЮФФО О ТРЮФФО. Пер. с фр. / Вступ. ст. К. Разлогова; коммент. Н. Нусиновой. — М.: Радуга, 1987. — 456 с., ил. — 2 р. 20 к. 25 000 экз.

«Не хочу дурно говорить об интеллектуалах, но я ставлю фильмы для обычного зрителя и предпочитаю, чтобы истории, которые я рассказываю, были понятны всем.. Меня очень бы огорчило, если бы мою картину поняли всего каких-нибудь десять человек и, выходя из зала, они вынуждены были бы растолковывать ей смысл остальным».

Эти слова принадлежат Франсуа Трюффо — человеку, чье имя стало своеобразным символом наиболее плодотворных и гуманистических тенденций в киноискусстве Франции.

Новая книга издательства «Радуга» представляет его советскому читателю в трех лицах — зрителя, критика и режиссера.

ным, действенным и незаменимым инструментом в арсенале своих аналитических приемов и средств влияния.

Хорошо налаженная социологическая служба помогает партийным органам получать оперативную информацию с мест, реагировать на любые изменения общественного мнения.

Авторы этой книжки стремились полнее раскрыть практический опыт работы лучших социологических служб, учесть и обобщить все наиболее ценное, подчеркнуть, что связи науки с практикой должны быть крепче.

Аверьянов Л. Я. ИСКУССТВО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ: ЗАМЕТКИ СОЦИОЛОГА. — М.: Моск. рабочий, 1987. — 223 с. — (Библиотека делового человека). — 45 к. 10 000 экз.

Умеем ли мы задавать вопросы? Еще недавно подобной проблемы у социологов не возникало. К вопросам социологической анкеты подходили примерно так, как к вопросам в разговорной речи. Если в разговоре каждый умеет задавать вопросы, то сможет и при социологических исследованиях.

Между тем правильно сформулировать вопрос не так просто. Например, вопрос «Нравится ли вам работать продавцом?» излишне категоричен, предполагает ответы «да» или «нет». Информация будет не точна. Правильнее было бы сформулировать вопрос нейтрально, *к примеру: «Как вы относитесь к своей работе?».*

Несмотря на широкое распространение массовых опросов методом анкетирования, в социологической литературе разработке анкет уделяется мало внимания. Чаще всего способы построения вопросов рассматриваются между прочим, в связи с обсуждением какой-нибудь социологической проблемы. Но как нельзя добиться рекордов на беговой дорожке, не овладев техникой бега, так нельзя ждать больших открытий в социологии, не разработав в деталях методику сбора информации.

Фостер Р. ОБНОВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВА: АТАКУЮЩИЕ ВЫИГРЫВАЮТ: Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. В. И. Данилова - Данильяна. — М.: Прогресс, 1987. — 288 с. — 1 р. 70 к. 15 000 экз.

Книга американского ученого Р. Фостера посвящена проблемам ускорения научно-технического прогресса, повышения эффективности производства. Автор рассматривает вопросы, связанные с внедрением новых технологий, с конкурентной борьбой, путях и способах внедрения новых видов продукции, значении фундаментальных исследований в освоении новых технологий.

«...Это книга не о процессе... а скорее о подходе к деловой жизни в условиях, когда перемены, успехи и неудачи проходят все более быстрой чередой», — поясняет автор.

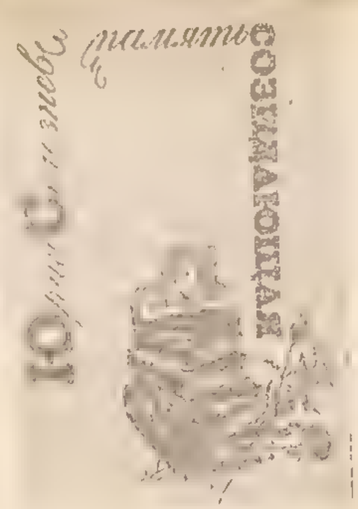
В условиях перестройки промышленности страны, повсеместного широкого внедрения хозрасчета и демократизации производственного процесса книга «Обновление производства», несомненно, заинтересует хозяйственных работников, ИТР, руководителей промышленности.

Кузнецов А. ЗНАКИ СЛАВЫ ОТЕЧЕСТВА: Рассказы. — М.: Моск. рабочий, 1987. 351 с., ил. — 2 р. 90 к. 30 000 экз.

Первый орден в России был учрежден Петром Великим, медалями же награждали своих дружинников еще князья Киевской Руси.

Общие положения советской наградной системы складывались под влиянием славной истории армии и флота нашей Отчизны. Примером тому — награды Великой Отечественной войны — ордена Александра Невского, Суворова, Кутузова, Богдана Хмельницкого, Ушакова и Нахимова. *Прообразом солдатской награды — ордена Славы — послужил знак отличия Военного ордена (с 1913 года — Георгиевский крест), которым за мужество и отвагу награждались еще солдаты Отечественной войны 1812 года.*

Ордена и медали Советского Союза отражают историю становления и развития нашей Родины, и в каждой из наград отражен определенный этап жизни первого в мире социалистического государства — гражданская война, индустриализация и коллективизация сельского хозяйства, стахановское движение, Великая Отечественная война советского народа, знавшая беспримерные в истории человечества битву за Москву, оборону Одессы и Севастополя, Ленинграда и Сталинграда, освобождение Европы от фашизма. Орденами и медалями награждались советские люди за самоотверженное восстановление народного хозяйства после войны, освящен 70-летию Великого Октября. Искусствоведы, театроведы, критики, журналисты знакомят читателей с наиболее интересными событиями культуры, рассказывают об уникальных народных промыслах.



Селезнев Ю. И. ПАМЯТЬ СОЗИДАЮЩАЯ: ЛИТЕРАТУРНО-КРИТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ; ВОСПОМИНАНИЯ О Ю. И. СЕЛЕЗНЕВЕ / Сост.: В. И. Лихоносов, А. Г. Федорченко. — Краснодар: Кн. изд-во, 1987. — 334 с.

Лимонов Ю. ВЛАДИМИРО-СУЗДАЛЬСКАЯ РУСЬ: ОЧЕРКИ СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ ИСТОРИИ / Отв. ред. Б. А. Рыбаков. — Л.: Наука, 1987. — 1 р. 20 к. 25 000 экз.

В монографии, принадлежащей перу советского историка Юрия Александровича Лимонова, идет речь о Владимиро-Суздальской земле с городом Владимиром во главе. Именно здесь, на северо-востоке Руси, в некогда глухом «Залесском крае», возникает в XII веке сильное и жизнеспособное политическое образование, претендующее не только на самостоятельность, но и на центральное положение во всей Руси.

Как, каким образом северо-восточный регион, не известный по сути дела нашим летописцам до второй половины XII века, менее чем за сто лет превратился в крупнейший центр Руси? Эта проблема волнует автора книги.

Круг вопросов, освещенных ■

Ускорение социально-экономического развития страны, перевод экономики на интенсивный путь развития, новая техническая реконструкция народного хозяйства на основе научно-технического прогресса диктуют новые задачи. Решать их будет гораздо проще, если суть сложных экономических понятий будет ясна.

Словарь поможет слушателям и пропагандистам системы политической и экономической учебы, всем читателям, которых интересуют актуальные вопросы хозяйственной практики и экономической политики КПСС, понять, что означает перестройка планирования, в чем смысл реформы хозяйственного механизма, что нового в организации и оплате труда и как повышается при этом роль трудовых коллективов в управлении производством. Все эти узловые проблемы в нем отражены.

НАУКА И ТЕХНИКА СОВРЕМЕННОГО КАПИТАЛИЗМА: СОЦИАЛЬНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК/Отв. ред. В. И. Седов. — М.: Мысль, 1987. — 349 с., схем. — 1 р. 40 к. 25 000 экз.

Это первое справочное издание по социально-экономическим вопросам использования науки и техники в капиталистическом мире. При его подготовке авторы использовали официальные статистические публикации государственных учреждений различных стран и статистику международных организаций, материалы научно-тех-

ничного, действенного и незаменимого инструмента в арсенале своих аналитических приемов и средств влияния.

Хорошо налаженная социологическая служба помогает партийным органам получать оперативную информацию с мест, реагировать на любые изменения общественного мнения.

Авторы этой книжки стремились полнее раскрыть практический опыт работы лучших социологических служб, учесть и обобщить все наиболее ценное, подчеркнуть, что связи науки с практикой должны быть крепче.

Аверьянов Л. Я. ИСКУССТВО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ: ЗАМЕТКИ СОЦИОЛОГА. — М.: Моск. рабочий, 1987. — 223 с. — (Библиотека делового человека). — 45 к. 10 000 экз.

Умеем ли мы задавать вопросы? Еще недавно подобной проблемы у социологов не возникало. К вопросам социологической анкеты подходили примерно так, как к вопросам в разговорной речи. Если в разговоре каждый умеет задавать вопросы, то сможет и при социологических исследованиях.

Между тем правильно сформулировать вопрос не так просто. Например, вопрос «Нравится ли вам работать продавцом?» излишне категоричен, предполагает ответы «да» или «нет». Информация будет не точна. Правильнее было бы сформулировать вопрос нейтрально, *к примеру: «Как вы относитесь к своей работе?».*

Несмотря на широкое распространение массовых опросов методом анкетирования, в социологической литературе разработке анкет уделяется мало внимания. Чаще всего способы построения вопросов рассматриваются между прочим, в связи с обсуждением какой-нибудь социологической проблемы. Но как нельзя добиться рекордов на беговой дорожке, не овладев техникой бега, так нельзя ждать больших открытий в социологии, не разработав в деталях методику сбора информации.

Фостер Р. ОБНОВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВА: АТАКУЮЩИЕ ВЫИГРЫВАЮТ: Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. В. И. Данилова - Данильяна. — М.: Прогресс, 1987. — 288 с. — 1 р. 70 к. 15 000 экз.

Книга американского ученого Р. Фостера посвящена проблемам ускорения научно-технического прогресса, повышения эффективности производства. Автор рассматривает вопросы, связанные с внедрением новых технологий, с конкурентной борьбой, путях и способах внедрения новых видов продукции, значении фундаментальных исследований в освоении новых технологий.

«...Это книга не о процессе... а скорее о подходе к деловой жизни в условиях, когда перемены, успехи и неудачи проходят все более быстрой чередой», — поясняет автор.

В условиях перестройки промышленности страны, повсеместного широкого внедрения хозрасчета и демократизации производственного процесса книга «Обновление производства», несомненно, заинтересует хозяйственных работников, ИТР, руководителей промышленности.

Кузнецов А. ЗНАКИ СЛАВЫ ОТЕЧЕСТВА: Рассказы. — М.: Моск. рабочий, 1987. 351 с., ил. — 2 р. 90 к. 30 000 экз.

Первый орден в России был учрежден Петром Великим, медалями же награждали своих дружинников еще князья Киевской Руси.

Общие положения советской наградной системы складывались под влиянием славной истории армии и флота нашей Отчизны. Примером тому — награды Великой Отечественной войны — ордена Александра Невского, Суворова, Кутузова, Богдана Хмельницкого, Ушакова и Нахимова. *Прообразом солдатской награды — ордена Славы — послужил знак отличия Военного ордена (с 1913 года — Георгиевский крест), которым за мужество и отвагу награждались еще солдаты Отечественной войны 1812 года.*

Ордена и медали Советского Союза отражают историю становления и развития нашей Родины, и в каждой из наград отражен определенный этап жизни первого в мире социалистического государства — гражданская война, индустриализация и коллективизация сельского хозяйства, стахановское движение, Великая Отечественная война советского народа, знавшая беспримерные в истории человечества битву за Москву, оборону Одессы и Севастополя, Ленинграда и Сталинграда, освобождение Европы от фашизма. Орденами и медалями награждались советские люди за самоотверженное восстановление народного хозяйства после войны, освящен 70-летию Великого Октября. Искусствоведы, театроведы, критики, журналисты знакомят читателей с наиболее интересными событиями культуры, рассказывают об уникальных народных промыслах.

Селезнев Ю. И. ПАМЯТЬ СОЗИДАЮЩАЯ: ЛИТЕРАТУРНО-КРИТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ; ВОСПОМИНАНИЯ О Ю. И. СЕЛЕЗНЕВЕ / Сост.: В. И. Лихоносов, А. Г. Федорченко. — Краснодар: Кн. изд-во, 1987. — 334 с.

Лимонов Ю. ВЛАДИМИРО-СУЗДАЛЬСКАЯ РУСЬ: ОЧЕРКИ СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ ИСТОРИИ / Отв. ред. Б. А. Рыбаков. — Л.: Наука, 1987. — 1 р. 20 к. 25 000 экз.

В монографии, принадлежащей перу советского историка Юрия Александровича Лимонова, идет речь о Владимиро-Суздальской земле с городом Владимиром во главе. Именно здесь, на северо-востоке Руси, в некогда глухом «Залесском крае», возникает в XII веке сильное и жизнеспособное политическое образование, претендующее не только на самостоятельность, но и на центральное положение во всей Руси.

Как, каким образом северо-восточный регион, не известный по сути дела нашим летописцам до второй половины XII века, менее чем за сто лет превратился в крупнейший центр Руси? Эта проблема волнует автора книги.

Круг вопросов, освещенных ■

Ускорение социально-экономического развития страны, перевод экономики на интенсивный путь развития, новая техническая реконструкция народного хозяйства на основе научно-технического прогресса диктуют новые задачи. Решать их будет гораздо проще, если суть сложных экономических понятий будет ясна.

Словарь поможет слушателям и пропагандистам системы политической и экономической учебы, всем читателям, которых интересуют актуальные вопросы хозяйственной практики и экономической политики КПСС, понять, что означает перестройка планирования, в чем смысл реформы хозяйственного механизма, что нового в организации и оплате труда и как повышается при этом роль трудовых коллективов в управлении производством. Все эти узловые проблемы в нем отражены.

НАУКА И ТЕХНИКА СОВРЕМЕННОГО КАПИТАЛИЗМА: СОЦИАЛЬНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК/Отв. ред. В. И. Седов. — М.: Мысль, 1987. — 349 с., схем. — 1 р. 40 к. 25 000 экз.

Это первое справочное издание по социально-экономическим вопросам использования науки и техники в капиталистическом мире. При его подготовке авторы использовали официальные статистические публикации государственных учреждений различных стран и статистику международных организаций, материалы научно-тех-

понял всего каких-нибудь десять человек и, выходя из зала, они вынуждены были бы растолковывать ей смысл остальным».

Эти слова принадлежат Франсуа Трюффо — человеку, чье имя стало своеобразным символом наиболее плодотворных и гуманистических тенденций в киноискусстве Франции.

Новая книга издательства «Радуга» представляет его советскому читателю в трех лицах — зрителя, критика и режиссера. Первая часть книги — своеобразная миниатюрная история кино. Чарли Чаплин, Бунюэль, Жан Виго и Жан Ренуар. Джон Форд, Говард Хоукс, Любич, Альфред Хичкок, Жак Тати, Федерико Феллини, Ингмар Бергман... Многие страницы книги рассказывают о них, сыгравших определенную роль в развитии творческой индивидуальности Трюффо. Особое место отведено критическим статьям молодого Трюффо тех, кого он сам называл «приятелями по «новой волне».

Второй раздел книги — интервью, посвященные общим вопросам киноискусства, профессии режиссера, собственным работам Трюффо. Здесь же любители кино найдут и сценарии фильмов «Антуан и Колет» и «Американская ночь» с авторскими предисловиями к ним.

Комментарии и фильмографические сведения, многочисленные фотоиллюстрации помогут читателям сориентироваться в разноплановых материалах, составляющих значительную часть творческого наследства Франсуа Трюффо.

ПРЕСС-ИНФОРМАЦИЯ
ГОСКОМИЗДАТА СССР
101409, ГСП-4, Москва, К-6, Страстной б-р, д.5

— Какая человеческая проблема занимает сейчас вас как писателя и как эта проблема претворяется в слове?

— Меня как врача по профессии долгие годы волнует один, может, необычный вопрос. Раньше в своем большинстве люди умирали дома. Успевали они исповедоваться, сделать завещание, отдавать наказ. Словом, сказать свое последнее слово. И это очень ведь было важно. Как ни как уходит из жизни человек. Неповторимый мир уходит навсегда. Сейчас мы умирающего отгораживаем бетонными стенами больницы, прячем за великой прорвой мудреных аппаратов и сообщаем родным и близким о свершившейся трагедии лишь после того, как свершилась трагедия. Собирал я материалы на тему. Даже своеобразную рубрику придумал «Он умер как жил». В нее входил, например, гениальный шахматист, умерший за шахматной доской, гениальный певец, умерший на сцене, и так далее и тому подобное. И вот сейчас работаю над повестью о человеке, который жил некоторое время после смерти. Мой герой перенес очень сложную и очень рискованную операцию и по сути его уже мертвым сняли с операционного стола. Весь парализованный, искусственное дыхание, искусственная почка, искусственное питание. Разумеется, он не мог говорить при искусственном дыхании. В состоянии явной агонии теплилось лишь его сознание. Он хорошо понимал, что умирает. Может, даже чувствовал, что остались считанные часы. Но врачи дали ему понять, что беременная его дочь вряд ли перенесет горе и тогда вряд ли родится на свет внук, которого он ждал долгие годы. Если дотянет хотя бы два месяца, то спасет жизнь человека. Дотянул. Спас. Повесть документальная. Как врач два месяца я находился у постели друга, ставшего прототипом героя повести.

Мне очень по нутру сильные духом люди. Так уж получилось, что в последнее время мы стали наблюдать [illegible] дефицит на людей (и на литературных героев тоже) благородных, [illegible] пожертвовать собой, умеющих не только честно жить, но и с [illegible] умереть. Короче, по[illegible]ршем человеке. Вечная [illegible] любви.

Бывало и обратное. Я писал «рассказ», а произведение выходило в разделе «Публицистика». И тогда другое меня только радовало.

Как вы понимаете термины «ускорение», «перестройка» применительно к писательскому труду?

По крайней мере не прямолинейно. Просто, если во все времена писатель был человеком совестливым и честным, то нынче, наверное, он должен быть совестливее, честнее, да же злее. Лев Толстой подчеркивал: «Степень правдивости человека есть указатель степени его нравственного совершенства». Такое вот требование предъявлял он к человеку вообще. А что же можно говорить о писателе, который (если он не графоман, не версификатор) обладает даром предвидения. Предметом исследования писателя всегда был человек, или, как сказал Аветик Исаакян, боль человека, которая «громаднее вселенной». И не случайно наши литераторы, которые так долго, так упрямо и так упорно писали о северных и сибирских реках, о Байкале и Севане, видели перед собой не географию как таковую, а биографию. Биографию современника, биографию будущего. По-видимому, перестроить нужно не писательский труд, который невозможно нормировать и которым невозможно управлять. Однако перестроить нужно себя самого, даже характер свой. Это значит, по выражению

ки. И дальше уже говорить об опыте. Об издержках нововведения. Но только не заниматься самодовольным [illegible].

Значит, определенное решение вопроса создало и новые проблемы?

— Я уже вижу, как деятели из аппарата составляют восторженные отчеты о том, сколько тысяч тонн свежих витаминов продано нашему горожанину. И премии небось получат. И ордена, может быть. Словно этот самый одинокий горожанин способен за три-четыре недели наесться витаминами впрок. Овощами и фруктами нужно обеспечить население все триста шестьдесят пять дней в году. К счастью, земля там дает их в достатке. Мы пока еще верим человеку, верим в добро, взращенное его [illegible]. И это тоже относится к писательскому труду. Ибо за судьбой и уроками [illegible] видим судьбу человека.

— Что интересного прочитали вы в последнее время?

Только что закончил [illegible] восклицаний и обер[illegible] одном восторге от хорошего, собственной враждебности к [illegible]м, неизбежно бывающем [illegible] земле, следовательно, во всем [illegible] честве». Признаюсь, если бы кто-то из нас, армянских литераторов, написал бы что-либо подобное «Нечальному детективу» на, так сказать, собственном материале, то трудно сму бы пришлось. И это меня очень волнует. Выявлять и выкорчевывать зло с корнем необходимо, прекрасно квасной патриотизм. Нелепо думать о том, что подумают другие. Я уверен, другие только уважать будут тех, кто борется против зла, кто выметает грязь из собственного дома. Самое удивительное то, что мы очень даже возмущаемся по поводу того, что растет число мздоимцев, взяточников, руководителей, злоупотребляющих служебным положением. Но стоит только вывить отщепенцев на чистую воду, как услышишь голоса недовольных. Я очень верю, что сегодня, как никогда, книга является одним

Имя писателя и публициста Зория Балаяна хорошо знакомо советскому читателю. Автор многих книг, З. Балаян активно работает в публицистике, и многие читатели обратили внимание, запомнили и приняли близко к сердцу его очерки, опубликованные в «Литературной газете».

БОРОТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРОТИВ ЗЛА, НО И ЗА ДОБРО

Серо Ханзадяна «Дневник могильщика», опубликованную в восьмой книжке журнала «Советакан гракануткун». О ней не буду распространяться. Собираюсь писать отдельно. Так уж получилось, что до этого я прочитал сразу все три части «Плахи» Чингиза Айтматова, отношение к которой у меня какое-то, я бы сказал, двойственное. Года два назад после того, как прочитал [illegible] книги

из самых острых и действенных оружий. Времени мало.

— Какие вы видите новые черты в современной армянской литературе?

— На съезде писателей Армении чаще всего и больше всего как в докладах, так и в прениях называлось имя Паруйра Севака. Погиб поэт тридцать лет назад. За это время появились не только сотни новых [illegible] произведений и республик

свет внук, которого он ждал
годы. Если дотянет хотя бы два ме-
сяца, то спасет жизнь человека. До-
тянул. Спас. Повесть документаль-
ная. Как врач два месяца я находил-
ся у постели друга, ставшего прото-
типом героя повести.

Мне очень по нутру сильные ду-
хом люди. Так уж получилось, что в
последнее время мы стали наблюдать
некий дефицит на людей (и на лите-
ратурных героев тоже) благородных,
умеющих пожертвовать собой, умею-
щих не только честно жить, но и с
достоинством умереть. Короче, по-
весть о настоящем человеке. Вечная
тема, как тема о любви.

**— В вашем лице удачно совмести-
лись писатель, так сказать, «чистой
воды» и публицист, остро вторгаю-
щийся в жизнь, ставящий на повест-
ку дня животрепещущие вопросы.
Не мешает ли публицистика, так ска-
зать, «чистой литературе»?**

Написал я уже тридцать книг.
Большие половины — художествен-
ные произведения. Романы, повести,
рассказы. И все же себя я причисляю
к армии (к сожалению, их так мало,
что правильнее будет сказать, к полку, даже роте) публицистов. Правда,
если призадуматься поглубже, то вы-
яснишь для себя, что писательская
публицистика является составной
частью художественной литературы,
если не сказать больше — самой ху-
дожественной литературой. Недавно в
Москве вышла очередная книга пуб-
лицистики, где я привожу слова
очень любимого мной Юрия Олеши,
который утверждал, что ценность и
значение современной литературы за-
висит именно от наличия в ней жур-
налистской природы. Бывает наобо-
рот, в ткань публицистического про-
изведения вплетаешь уже нити «ху-
дожественной природы». Так у меня
было с книгой «Очаг», посвященной
дружбе армянского и русского наро-
дов, истоки которой уходят в глубь ве-
ков. Так что никак нельзя сказать,
что публицистика мешает беллетри-
стике.

**— А где же проходит «демаркa-
ционная» линия между вашей худо-
жественной литературой и публици-
стикой хотя бы в отношении жанров?**

— Помнится, годы назад, когда я
жил и работал врачом на Камчатке,
часто посылал в Москву в самые раз-
личные издания мои вещи. Случа-
лось, помечу я собственноручно
жанр — «очерк». А редактор возьмет и
напечатает под рубрикой «рассказ».

ских реках, о Байкале и Севане, ви-
дели перед собой не географию как
таковую, а биографию. Биографию
современника, биографию будущего.
По-видимому, перестроить нужно не
писательский труд, который невоз-
можно нормировать и которым невоз-
можно управлять. Однако перестро-
ить нужно себя самого, даже харак-
тер свой. Это значит, по выражению
Ленина, лучше неудачно сказать
правду, чем умолчать о ней, если де-
ло серьезное. А дела нынче нам пред-
стоит делать очень даже серьезные.
Вот сейчас мы еще позволяем себе
кивать на прошлое, когда говорим о
недостатках, о наших огрехах, упуще-
ниях. Пройдет какое-то время, и мы
уже не позволим себе говорить толь-
ко о вчерашнем дне. Еще поэт, пра-
да, по другому поводу, сказал: и не
рассказывай мне, брат, что это время
виновато, а ты совсем не виноват.
Нужно признать в себе и выявить
чувство вины. Все и вся происходит
на наших глазах. И еще: перестро-
иться нам непременно нужно в деле
подачи народу сути и смысла добрых
начинаний.

**— Вы являетесь публицистом, ко-
торый много раз писал о проблемах
нашего плодоовощного хозяйства.
Сейчас, судя по многочисленным ин-
формациям телевидения, дело в снаб-
жении населения овощами и фрукта-
ми сдвинулось с мертвой точки.**

— Начали мы поистине доброе де-
ло с плодоовощными ярмарками, и
тотчас же наша журналистская бра-
тия, не жалея красок, особенно на те-
левидении, показывает вовсю обилие
и многоцветье живых витаминов на
площадях Москвы. Через неделю
снова на полосах газет и на экране те-
левизоров — Москва. И так повторя-
ется через каждые шесть-семь дней.
И опять же Москва. А мне из родной
моему сердцу Рязани, где я кончал
медицинский, пишут друзья письма,
в которых не без ехидства говорится
о том, что вся страна работает на сто-
лицу, и все равно очередь. Я думаю,
доброе дело надо делать по-доброму.
Нужно было один или два, ну, три
раза показать эти самые ярмарки и
не только в Москве, а всюду. По типу
футбольной радио- или телепереклич-

...НО И ЗА ДОБРО

Серо Ханзадяна «Дневник могильщи-
ка», опубликованную в восьмой книж-
ке журнала «Советская Армения» за
О ней не буду распространяться. Со
бираюсь писать отдельно. Так уж по
лучилось, что до этого я прочитал
сразу все три части «Плахи» Чингиза
Айтматова, отношение к которой у
меня какое-то, я бы сказал, двойст-
венное. Года два назад после того, как
прочитал «И дольше века длится
день. », я написал письмо автору и
выразил свой восторг образом главного
героя романа. Сейчас я все никак
не могу определенно сделаны и выписаны гла-
вы, в которых раскрывается образ
волчьей семьи, столь, на мой взгляд,
не соответствуют этой самой «волчь-
ей» теме остальные главы. Такое впе-
чатление, что Чингиз Айтматов попы-
тался нанизать на один шампур раз-
ные куски мяса. Вроде бы название
блюда сохраняется. Только вот шаш-
лык не получился. Ибо куски, к при-
меру, свинины в два-три раза быстрее
прожариваются, чем баранины. Ска-
жу, кстати, что роман очень даже
выручает публицистичность его. Там
просто несколько готовых очерковых
тем для периодики.

Прочитал недавно я «Печальный
детектив» Виктора Астафьева. О ро-
мане этом много написано. Много о
нем говорилось и на писательском
съезде. Я лишь замечу, что меня
очень радует отношение русского на-
рода, скажем конкретнее, русского
читателя к «Печальному детективу».
Если можно так выразиться, здоровое
отношение. Я сужу об этом и по мно-
гочисленным рецензиям, и по бесе-
дам. Людей радует не то, что они
узнали об ужасах, творимых нашим
современником, о нравственном паде-
нии очень и очень многих соплемен-
ников, а то, что обо всем этом писа-
тель пишет честно и открыто. Стало
быть, и пути найдутся для исправле-
ния, для излечения недуга. Читал я
Астафьева и ловил себя на мысли,
что все время вспоминаю слова Бе-
линского, которые выписал еще в
юности: «Патриотизм состоит не в
пышных возгласах и общих местах,
но в горячем чувстве любви к родине,
которое умеет высказываться без
из самых острых и действенных ору-
жий. Времени мало.

**— Какие вы видите новые черты
в современной армянской литерату-
ре?**

На съезде писателей Армении
чаще всего и больше всего как в док-
ладах, так и в прениях называлось
имя Паруйра Севака. Погиб пятна-
дцать лет назад. За это время появи-
лись не только сотни новых художе-
ственных произведений и переводов,
но и новые имена. И сама эта такая
арифметика не могла не принести в
литературу новые черты. Однако я
лично пришел к такому убеждению,
что и сегодня, пожалуй, самым свеж-
им и самым «новым» литератором
и, кстати, литературоведом является
Паруйр Севак, которого с каждым го-
дом все мы для себя как бы откры-
ваем заново и даже примеряемся к
нему. Назвать конкретные имена сов-
ременников не хотелось бы. Хотя
отметил бы новое для русского чита-
теля и очень даже известное в Арме-
нии имя Марго Гукасян. Вот уже пол-
тора десятилетия читаю очерки и рас-
сказы Марго и не помню ни единого
случая, чтобы ее вещи оставляли бы
меня равнодушным к ним. Новые
черты — публицистичность.

**— В заключение традиционный
вопрос «Книжного обозрения»: за-
дайте сами себе вопрос и ответьте на
него.**

— Что вы больше всего презира-
ете? И ответил бы на этот вопрос, как
говорится, с ходу. Презираю равно-
душие и умонастроение «Моя хата с
краю». Сегодня эти пороки, пожалуй,
самые опасные. Давно было сказано,
что, когда бьют по одному честному
лицу, все честные лица должны ис-
пытывать боль, и что самые раскален-
ные места в аду предназначены для
тех, кто во времена великих морал-
ных испытаний хранил нейтралитет.
А ведь сегодня у нас настали уже
времена великих моральных испыта-
ний. И мы, современники, должны
быть достойны нашего времени, когда
ведется бескомпромиссная борьба
не только против зла, но и за добро.

**Беседу вел
Александр ЩУПЛОВ.**

ЧИТАТЕЛЬ НЕ СОГЛАСЕН

В СПОРЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

Хорошо, что «КО» предоставляет место для разных мнений. Но у меня вызвала недоумение заметка В. Лапшина «Во имя истины» («КО» № 37). «Справедливо ли возмущение Ю. Друниной, — пишет автор, — стоило ли метать громы и молнии на голову Юрия Кузнецова?..». Но где автор углядел «громы и молнии» и само «возмущение»? В статье Ю. Друниной «Лишь одна мера - талант» («КО» № 28) говорится про «смешное, взятое напрокат у И. Северянина «суперменство». Более того, Ю. Друнина цитирует слова Горького: «Автор не способен заметить, как смешно и наивно столь сильно выраженное стремление к мимолетности и верхоглядству его нелепого героя...». Зачем же подменять одну характеристику, выраженную словом «смешно», — другой, выразив ее словом «возмущение»? Нельзя согласиться и с тем, что В. Лапшин объясняет стихотворение Ю. Кузнецова «Мужик», которое якобы «опрометчиво разносит» Ю. Друнина, другим стихотворением «Фомка-хозяин», где «авторская позиция предельно ясна». Спорить следует с высказанным, а не придуманным мнением оппонента

О. НЕСТЕРОВА

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА ПЕРЕПЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

ВЫПУСК ВТОРОЙ

Не у каждого есть мастерская. Поэтому ограничимся столом с гладкой поверхностью и прямыми углами. Позаботьтесь об освещении рабочего места. На столе не должно быть ничего лишнего: только инструменты и приспособления, о которых мы говорили в прошлый раз («КО», № 42, 1986 г.), материалы, карандаш, белые нитки (лучше — капрон, но можно и хлопчатобумажные № 10 или № 20), плотная бумага, картон, клей, марля, длинные иголки (с большим ушком). Неплохо иметь переплетный станок, но на первое время его можно заменить самодельной струбциной-тисками (из двух деревянных брусков с болтами) для зажима и опрессовки книжных блоков. Не забудьте о фанерном листе (или винипластовой пластине), чтобы не испортить поверхность стола ножом. Теперь приступим к делу.

РАЗБОРКА, ОСМОТР И РЕСТАВРАЦИЯ ЛИСТОВ КНИЖНОГО БЛОКА

Аккуратно отделим форзацы (листы бумаги между блоком и переплетными крышками) от блока и разрежем марлю (тесьму или шнуры) в месте скрепления блока с крышками. Удалим старый каптал — полоски ткани в верхней и нижней части корешка.

Внимательно осмотрим блок: если он состоит из отдельных, сшитых между собой тетрадей, вам повезло. В [illegible] бесшвейного (клеевого, крепления листов книги в корешке будем действовать несколько иначе, о чем [illegible] речь в следующих [illegible] А сейчас распорем [illegible] (край корешка!) [illegible] тетрадей в стопке [illegible] [illegible] [illegible]

ПОДГОТОВКА РАБОЧЕГО МЕСТА

за ножом. Теперь присту-

РАЗБОРКА, ОСМОТР И РЕСТАВРАЦИЯ ЛИСТОВ КНИЖНОГО БЛОКА

Аккуратно отделим форзацы (листы бумаги между блоком и переплетными крышками) от блока и разрежем марлю (тесьму или шнуры) в месте скрепления блока с крышками. Удалим старый каптал — полоски ткани в верхней и нижней части корешка.

Внимательно осмотрим блок: если он состоит из отдельных, сшитых между собой тетрадей, вам повезло. В случае же бесшвейного (клеевого) крепления листов книги в корешке будем действовать несколько иначе, о чем пойдет речь в следующих уроках. А сейчас распорем и удалим (вдоль корешка!) нитки, скрепляющие тетради, и сложим тетради в стопку в порядке следования страниц. Иногда вместо ниток применяют стальные скрепки для укрепления тетрадей на марле. Эти скрепки *Удалять обязательно: со временем они разрушаются и оставляют следы* оставлены на корешковых сгибах листов книги.

Тщательно очистим от остатков клея, ниток и марли разобранные тетради и займемся первичной реставрацией листов книги.

Не очень горячим утюгом 60 — 80°С через 2 — 3 листа белой писчей бумаги разгладим предварительно увлажненные марлевым тампоном помятые листы. Не забудем при этом подложить под них 2 — 3 листа такой же бумаги и постараемся не пересушивать листы книги, чтобы они не деформировались и не стали хрупкими.

Если же листы книги отпечатаны на мелованной бумаге, ускоренная сушка их нежелательна: листы будут расслаиваться и давать пузыри. Поэтому такие листы после их увлажнения следует сушить под прессом, меняя бумажные прокладки.

Для склейки разрывов и укрепления сгибов более всего подходит папиросная или конденсаторная бумага, а в качестве клея — крахмальный клейстер. Нанеся на место разрыва клей, покроем его полоской папиросной бумаги и разгладим косточкой. Чтобы бумага не коробилась, эта операция повторяется и с обратной стороны листа.

Поврежденные края листов нарастим (предварительно срезав «кружево» истрепавшегося листа острым ножом по линейке) бумагой, подходящей по фактуре, плотности и цвету к бумаге оригинала.

Часто приходится восстанавливать недостающую в сгибе часть парного листа. Сделаем из ватмана трафарет в размер двойного листа и отметим на нем границы текста. Теперь, укладывая на трафарет (на просвет) парные листы, можно безошибочно определить ширину бумажной полоски их склейки в пару. Если таких пар в блоке много, позаботимся о *том, чтобы края склеек не давали двойной толщины. Этого можно добиться, сводя на нет края листа* и заплаты в местах склеек при помощи скальпеля или мелкозернистой наждачной бумаги.

Подготовим два форзаца из подходящих по цвету листов плотной бумаги, сложенных пополам. Смажем клеем по полоске шириной 3 — 4 мм вдоль сгиба (фальца) каждый из форзацев и наклеим их, отступя на 1 — 2 мм от корешковой кромки, на первый лист первой и последний лист последней тетрадей книжного блока. Место приклейки пригладим косточкой, а лишние края обрежем ножом по линейке.

Еще раз проверим правильность чередования страниц книги и выполним

РУЧНОЕ ШИТЬЕ КНИЖНОГО БЛОКА

Возьмем тетради блока, кроме первой и последней, и выровняем их по корешку и верхнему обрезу (операция называется сталкиванием), после чего зажмем в струб-

15 см больше числа тетрадей блока, умноженного на расстояние между парами пропилов), заправим ее так, чтобы на длинном конце двойной нити находилась петля (середина одинарной нити), и, раскрыв на середине первую тетрадь (1), введем иглу снаружи корешка в точку А, оставив за корешком петлю нити (см. рис. 1). Выведенную через точку В иглу с нитью направим в точку С следующей второй тетради (2), раскрытой на середине. Иглу с нитью, вышедшую на второй тетради через точку D, заведем в петлю, торчащую из точки А. Осторожно, чтобы не прорезать фальца корешка, натянем нить, фиксируя тем самым сшивку двух первых тетрадей, после чего направим иглу в точку Е третьей тетради и, выведя ее через точку F, зафиксируем стежок, подводя иглу под нить между точками В и D; и т. д. Закончив шитье первого ряда, зафиксируем конец нити, обвязав его двумя-тремя узлами вокруг стежков, идущих поперек корешка.

Сшитый блок зажмем в струбцину и, промазав клеем корешок, выровняем его по линии реза. Резать старайтесь не вершиной лезвия и помните, что сильный нажим может привести к смятию и разрывам страниц блока. Лучше будет, если вы потренируетесь на стопке ненужной бумаги.

Итак, блок обрезан. Необходимо выполнить

КРУГЛЕНИЕ КОРЕШКА

Положим блок на стол и, прижав его к поверхности стола, легкими ударами киянки придадим корешку округлую форму (сначала сдвинем верхнюю кромку корешка, а затем, перевернув блок, — нижнюю).

Теперь, зажав блок в струбцину, проклеим еще раз корешок и наклеим на него полоску накрахмаленной марли так, чтобы свободные края ее (10 — 15 мм) впоследствии можно было бы приклеить к переднему и заднему форзацам. Длина этой полоски на 50 — 80 мм меньше высоты книжного блока.

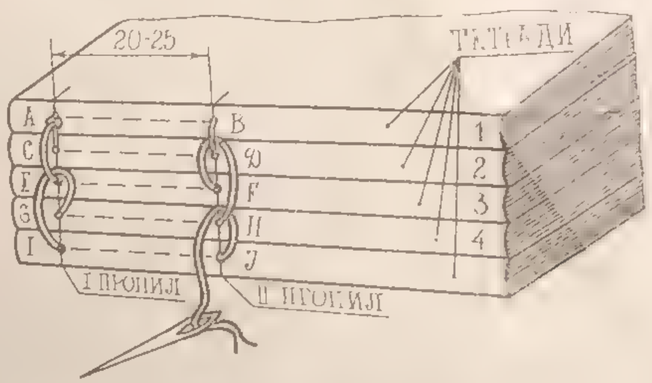
Завершим отделку блока приклеиванием полоски каптала, длина которых больше ширине корешка кни[illegible]о плета (канты) выступают за пределы блока на 3 мм. Заготовим две картонные сторонки из картона толщиной 1 мм размерами (Н+6)×(В) мм, а из плотной бумаги вырежем полоску (отстав) размерами (Н+6)×(D+2) мм.

Разложим на переплетном покровном материале вырезанные заготовки с соблюдением размеров, указанных на рис. 2. Обведем карандашом все детали переплета, нанесем флейцем клей на материал и аккуратно приклеим сторонки и отстав. Тщательно заправив уголки, разгладим материал руками и косточкой.

Обложка готова. Осталось просушить ее под пресс[illegible]

В следующей публикации пойдет речь о том, как вклеить блок в готовую обложку, как работать с бесшвейными блоками и листовым материалом.

Раздел ведет
Ю. ИРОШНИКОВ.



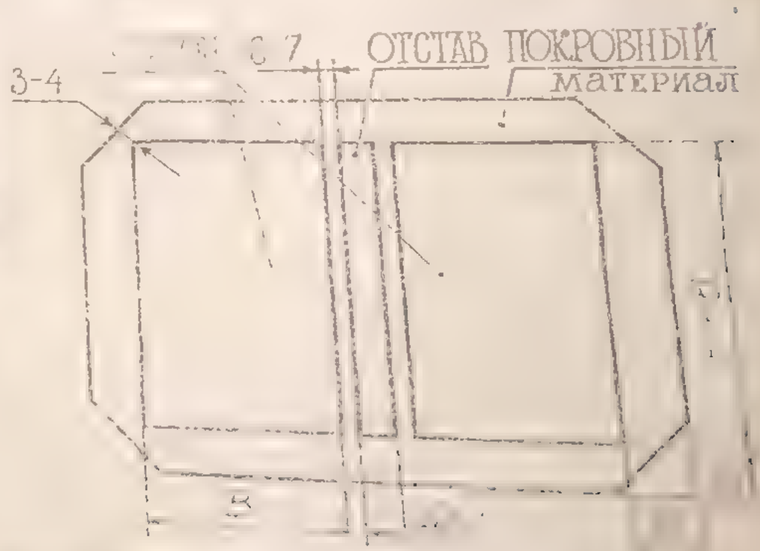


Рис. 1. Схема шитья тетрадей книжного блока.
Рис. 2. Схема раскроя покровного материала при изготовлении переплетных крышек.

ЖУРНАЛ «ПОЛИГРАФИЯ» СВОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

В одном из недавних номеров «КО» было [illegible] обращение редакции

...временем они разрушаются, оставляя следы ... на корешковых ... листов книги.

Тщательно очистим от остатков клея, ниток и мар... разобранные тетради и займемся первичной реставрацией листов книги.

Не очень горячим утюгом (60 — 80°С) через 2 — 3 листа белой писчей бумаги разгладим предварительно увлажненные марлевым тампоном помятые листы. Не забудем при этом подложить под них 2 — 3 листа такой же бумаги и постараемся не пересушивать листы книги, чтобы они не деформировались и не стали хрупкими.

Если же листы книги отпечатаны на мелованной бумаге, ускоренная сушка их неуместна: листы будут расслаиваться и давать пузыри. Поэтому такие листы после их увлажнения следует сушить под прессом, меняя бумажные прокладки.

Для склейки разрывов и укрепления сгибов более ... в местах склеек при ... скальпеля или мелкозернистой наждачной бумаги.

Подготовим два форзаца из подходящих по цвету листов плотной бумаги, сложенных пополам. Скажем, вдвое по полоске шириной 3 — 4 мм вдоль сгиба (фальца) каждый из форзацев и наклеим их, отступив на 1 — 2 мм от корешковой кромки на первый лист первой и последний лист последней тетрадей книжного блока. Место прикленки прикатаем косточкой, а лишние края обрежем ножом по линейке.

Еще раз проверим правильность чередования страниц книги и выполним

РУЧНОЕ ШИТЬЕ КНИЖНОГО БЛОКА

Возьмем тетради блока, кроме первой и последней, и выровняем их по корешку и верхнему обрезу (операция называется сталкиванием), после чего зажмем в струб-

...тетрадей ... точек 1, ... сог. корешка, ...ми В и Г. ... ...ки ... ...ки ... ...ках ... ...ки ... ...ки ... ...ки

Коммунистическая партия Советского Союза

Материалы XVI пленума Центрального Комитета Компартии Белоруссии. 27 декабря 1989 г. — Минск: Беларусь, 1990. — 119 с. — 20 к. 10 000 экз. — На бел., рус. яз.

Житенев В. А. **Политическая культура: опыт формирования и проблемы.** — М.: Политиздат, 1990. — 142 с. — 35 к. 50 000 экз.

Пинчук Л. Р. **Аркадий Иванов.**— М.: Политиздат, 1990. — 144 с., ил. — (Когда им было двадцать). — 35 к. 100 000 экз.

Радченко С. С. **Издательская деятельность партийных комитетов КП(б) Украины в 1918 — 1925 гг.** — Киев: Вища шк., 1989. — 337 с. — 4 р. 20 к. 1 000 экз.

● Строев Е. С. **Возвращение к земле.** — М.: Политиздат, 1990. — 62 с. — (Б-ка парт. работника; 1). — 20 к. 68 600 экз.

Яковлев А. И. **Оптимизация идеологической работы.** — М.: Политиздат, 1990. — 240 с. — 1 р. 10 к. 20 000 экз.

Общественные науки (в целом). Философские науки. Психология

Ахмедов Э. М. **А. К. Бакиханов: эпоха, жизнь, деятельность.** — Баку: Элм, 1989. — 226 с. — 3 р. 30 к. 1 300 экз.

Котик М. А. **Беседы психолога о безопасности дорожного движения.** — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Транспорт, 1990. — 141 с.— 45 к. 100 000 экз.

Леви В. **Нестандартный ребенок.** — *3-е изд. — Хабаровск: Кн. изд-во, 1990. — 318 с. — 90 к. 50 000 экз.*

Общение детей в детском саду и семье / Под ред. [illegible]. — М.: Педагогика, 1990. — 150 с. — (Пед. психолог[illegible]). — 70 к. 20 000 экз.

[illegible]ов С. **После коммунизма:** Книга, не предназначенная [illegible]

Высш. шк., 1989. — 351 с. — 95 к. 25 000 экз.

Письма с фронта. 1941—1945 / Сост. В. А. Волынская и др. — Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1989.— 256 с., ил. — 75 к. 3 000 экз.

Секистов В. А. **Война и политика:** Полит. цели войны и характер воен. действий в Зап. Европе и бассейне Средиземного моря. 1939 — 1945. — 2-е изд., испр., доп. — М.: Воениздат, 1989. — 453 с. — 2 р. 40 к. 15 000 экз.

Сокольский М. **Неверная память:** Герои и антигерои России. Ист.-полемич. эссе. — М.: Моск. рабочий, 1990. — 352 с. — 2 р. 90 к. 5 000 экз.

Хисамутдинов А. А. **Терра инкогнита, или Хроника русских путешествий по Приморью и Дальнему Востоку.** —Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1989. — 349 с. — 2 р. 40 к. 10 000 экз.

Экономика СССР. Внутренняя политика СССР

Бригада сегодня: Социальн. портрет / Г. В. Бадеева и др. — М.: Сов. Россия, 1989. — 144 с. — 30 к. 15 000 экз.

Куцев Г. Ф. **Человек на Севере.** — М.: Политиздат, 1989. — 219 с. — 80 к. 20 000 экз.

Неформалы: Социальн. инициативы / Сост. С. Н. Юшенков. — М.: Моск. рабочий, 1990. — 240 с. — 60 к. 20 000 экз.

Палий В. Ф. **Хозрасчетный доход и самофинансирование:** Вопр. учета и анализа. — М.: Финансы и статистика, 1990. — 191 с. — 55 к. 25 000 экз.

Практика перестройки хозяйственного механизма. 1989: Вып. 2 / Редкол. А. Г. Аганбегян и др.; Сост. В. Д. Белкин. — М.: Моск. рабочий, 1989. — 300 с.— 95 к. 19 000 экз.

Советская Белоруссия в XII пятилетке: Год третий. 1988 / Сост. А. К. Акулик. — Минск: Беларусь, 1989. — 255 с., ил. — 1 р. 20 к. 9 100 экз.

Страна [illegible]

Закон СССР «О статусе судей в СССР»; Закон СССР «О порядке обжалования в суд неправомерных действий органов государственного управления и должностных лиц, ущемляющих права граждан»; Закон СССР «Об ответственности за неуважение к суду»; Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о судоустройстве. — М.: Известия, 1990. — 40 с.— 5 к. 50 000 экз.

Закон Союза Советских Социалистических Республик «О порядке опубликования и вступления в силу законов СССР и других актов, принятых Съездом народных депутатов СССР, Верховным Советом СССР и их органами: Принят на первой сессии Верховного Совета СССР, 31 июля 1989 г. — М.: Известия, 1990. — 7 с. — 3 к. 30 000 экз.

Закон Союза Советских Социалистических Республик «О порядке разрешения коллективных трудовых споров (конфликтов)»: Принят на второй сессии Верховного Совета СССР, 9 окт. 1989 г. — М.: Известия, 1990. — 10 с. — 3 к. 50 000 экз.

Основы законодательства Союза ССР и союзных республик об аренде: Приняты на второй сессии Верховного Совета СССР 23 ноября 1989 г. — М.: Известия, 1990. — 31 с.— 5 к. 50 000 экз.

Постановление Съезда народных депутатов СССР «Об усилении борьбы с организованной преступностью»: Принято на втором Съезде народных депутатов СССР, 23 дек. 1989 г. — М.: Известия, 1990. — 8 с. — 3 к. 30 000 экз.

Первый Съезд народных депутатов, 25 мая — 9 июня 1989 г.: Стеногр. отчет. — *М.: Известия, 1989.* 50 000 экз.

Т. 1. 574 — 1 р. 10 к.
Т. 2. 479 — 1 р.
Т. 3. 447 — 90 к.
Т. 4. 460 — 95 к.
Т. 5. 511 [illegible]

сурсосбережение и экология. — Киев: Политиздат Украины, 1990. — 223 с.— 70 к. 9 000 экз.

Ольсевич Ю. Я., Гудков А. А. **Критика экологической критики.** — М.: Мысль, 1990. — 215 с. — 90 к. 20 000 экз.

Ярошенко В. **Экспедиция «Живая вода».** — М.: Моск. гвардия, 1989. — 511 с., ил. — 1 р. 90 к. 50 000 экз.

Физико-математические науки

Гусак А. А. **Приближение функций.** — Минск: Университетское, 1989. — 174 с.— (Ун-т — школе). — 50 к. 18 200 экз.

Гусак Г. М., Капуцкая Д. А. **Математика для подготовительных отделений вузов.** — Минск: Высш. шк., 1989. — 495 с. — 1 р. 70 к. 110 000 экз.

◆ Дмитриев В. П. **Стохастическая механика.** — М.: Высш. шк., 1990. — 63 с.— 65 к. 3 000 экз.

Зубчанинов В. Г. **Основы теории упругости и пластичности:** Для вузов. — М.: Высш. шк., 1990. — 368 с. — 1 р. 10 000 экз.

Ландау Л. Д., Лифшиц Е. М. **Теоретическая физика:** В 10 т. Для ун-тов. — 3-е изд., испр. — М.: Наука, 1989. Т. 4. В. Б. Берестецкий, Е. М. Лифшиц, Л. П. Питаевский. Квантовая электродинамика. 723 с. 1 р. 80 к. 60 000 экз.

Линде А. Д. **Физика элементарных частиц и инфляционная космология.** — М.: Наука, 1990. — 275 с. — 4 р. 10 к. 3 100 экз.

Науки о Земле

Век океана: Сб. / Сост. Б. Т. Воробьев и др. — М.: Мысль, 1989. — 413 с., ил. — 5 р. 60 к. 50 000 экз.

Ляхович В. В. **В мире минералов.** — М.: Наука, 1989. — 160 с. — 60 к. 4 300 экз.

Справочник по геохимии / [illegible]

СИГНАЛЬНЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

В список включены книги, выпущенные советскими издательствами, первые экземпляры тиража которых поступили на текущей неделе из типографий в Госкомпечать СССР.

1989. — 672 с.— 2 р. 20 к. 29 500 экз.

Ольштынский А. Л. **Подряд в промышленности:** Опыт соц. стран. — М.: Экономика, 1990. — 64 с. — 65 к. 10 000 экз.

Скворцов Э. К. **Эффект Доплера:** Зап. изобретателя. — Новосибирск: Кн. изд-во, 1990. — 119 с. — 25 к. 2 000 экз.

Энергетика. Радиоэлектроника. Вычислительная техника

Алейников В. С., Масычев В. И. **Лазеры на окиси углерода.** — М.: Радио и связь, 1990. — 312 с.— 4 р. 50 к. 3 500 экз.

Бузников Е. Ф., Верес А. А., Грибов В. Б. **Пароводогрейные котлы для электростанций и котельных.** — М.: Энергоатомиздат, 1989. — 207 с. — (Б-ка теплоэнергетика). — 75 к. 24 000 экз.

Георгиу В. Г., Галамага В. Н. **Практическая электроника.** — Кишинев: Гл. ред. Молд. сов. энциклопедии, 1989. — 255 с. — 1 р. 30 к. 25 000 экз.

Гибкие производственные системы, промышленные роботы, робототехнические комплексы: В 14 кн. / Под ред. В. И. Черпакова. — М.: Высш. шк., 1989. — 35 000 экз.

Кн. 4. 112 с. 30 к.

1988. — 220 с. — 1 300 экз.

Котик М. А. **Беседы психолога о безопасности дорожного движения.** — 2-е изд., перераб. доп. — М.: Транспорт, 1990. — 141 с. — 45 к. 100 000 экз.

Леви В. **Нестандартный ребенок.** — 3-е изд. — Хабаровск: Кн. изд-во, 1990. — 318 с. — 90 к. 50 000 экз.

Общение детей в детском саду и семье / Под ред. Т. А. Репиной, Р. Б. Стеркиной. — М.: Педагогика, 1990. — 150 с. — (Нед. психология). — 70 к. 20 000 экз.

Платонов С. **После коммунизма:** Книга, не предназначенная для печати. — М.: Мол. гвардия, 1989. — 255 с. — 85 к. 100 000 экз.

Попов В. Д. Психология и экономика: Соц.-психол. очерки. — М.: Сов. Россия, 1989. — 304 с. — 55 к. 30 000 экз.

Троицкий Е. **Русская нация: социалистическое преобразование и обновление:** Социально-философ. очерки. — М.: Сов. Россия, 1989. — 271 с. — 50 к. 50 000 экз.

Ушакова Н. В., Козлов Н. И., Егидес А. П. **Основы психологии общения:** Для бортпроводников. — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Транспорт, 1990. — 112 с. — 25 к. 50 000 экз.

Человек в системе наук / Отв. ред. И. Т. Фролов. — М.: Наука, 1989. — 504 с. — 4 р. 6 400 экз.

История. Исторические науки

Волгоград. Четыре века истории / В. И. Томарев и др. — Волгоград: Ниж.-Волж. кн. изд-во, 1989. — 414 с., ил. — 3 р. 50 к. 10 000 экз.

Гракина Э. И. **Ученые — фронту. 1941 — 1945.** — М.: Наука, 1989. — 253 с. — (Борьба народов против фашизма и агрессии). — 2 р. 20 к. 2 950 экз.

Записки императрицы Екатерины II: Репринт. воспроизведение изд. 1859 г. — М.: Книга; СП «Внешиберика», 1990. — 278 с. — 11 р. 100 000 экз.

Красная книга ВЧК: В 2 т. — 2-е изд., уточн. / Науч. ред. А. С. Велидова. — М.: Политиздат, 1990. Т. 1. 416 с., ил. 1 р. 20 к. 100 000 экз.

Материалы по истории СССР: Для семинар. и практ. занятий. Для вузов. Вып. 3. Нар. движения XVII в. / Под ред. А. Д. Горского. — М.: Вопр. учета и статистики, 1990. — 191 с. — 55 к. 25 000 экз.

Практика перестройки хозяйственного механизма. 1989: Вып. 2 / Редкол. А. Г. Аганбегян и др.; Сост. В. Д. Белкин. — М.: Моск. рабочий, 1989. — 300 с. — 85 к. 10 000 экз.

Советская Белоруссия в XII пятилетке: Год третий. 1988 / Сост. А. К. Акулик. — Минск: Беларусь, 1989. — 255 с., ил. — 1 р. 20 к. 9 100 экз.

Страна моя — судьба моя / Сост. И. Н. Осинский, В. В. Шарпило. — Минск: Беларусь, 1989. — 200 с., ил. — 80 к. 7 700 экз.

Теория анализа хозяйственной деятельности: Для вузов / Под общ. ред. В. В. Осмоловского. — Минск: Высш. шк., 1989. — 351 с. — 1 р. 18 500 экз.

Усов В. В., Иванов Г. Г. **Основные виды и тенденции развития кооперативов.** — Киев: Техника, 1989. — 88 с. — 30 к. 2 000 экз.

Международные отношения. Мировая экономика

Бажанов Е. П. **Китай и внешний мир.** — М.: Междунар. отношения, 1990. — 351 с. — 1 р. 90 к. 2 810 экз.

Италия — СССР: Совместные предприятия / Пер. с ит.; Предисл. Д. Андреотти, К. Катушева; Авт. ст. Н. С. Барабашева и др. — М.: Прогресс; Милан: Иль Соле, 1990. — 254 с. — (Право и экономика в ит.-сов. отношениях. Вып. 1 / Под ред. В. Укмара, А. Венгерова). — 3 р. 60 к. 10 000 экз.

Осипов Г. А. **Развивающиеся страны и нераспространение ядерного оружия.** — М.: Наука, 1990. — 175 с. — 1 р. 70 к. 1 450 экз.

Швейцер В. Я. **Современная социал-демократия:** Словарь-справочник / Под общ. ред. А. А. Галкина. — М.: Политиздат, 1990. — 287 с. — 85 к. 100 000 экз.

Япония. 1988: Ежегодник / Гл. ред. И. И. Коваленко. — М.: Наука, 1989. — 314 с., ил. — 1 р. 80 к. 25 000 экз.

Государство и право

Конституция (Основной Закон) Союза Советских Социалистических Республик. — М.: Известия, 1990. — 64 с. — 5 к. 45 000 экз.

Первый Съезд народных депутатов, 25 мая — 9 июня 1989 г.: Стенограф. отчет. — М.: Известия, 1989. — 2 250 000 экз.

Т. 1. 574 с. 1 р. 10 к.
Т. 2. 479 с. 1 р.
Т. 3. 447 с. 90 к.
Т. 4. 460 с. 95 к.
Т. 5. 511 с. 1 р.

Бурлаков Ю. К., Друга Н. А. **На личном подворье.** — М.: Сов. Россия, 1989. — 80 с. — (Б-чка нар. контролера). — 15 к. 20 000 экз.

Васюков Н. Г. **Правовая культура народного контроля.** — М.: Сов. Россия, 1989. — 64 с. — (Б-чка нар. контролера). — 15 к. 20 000 экз.

Копейчиков В. В. **Гуманизм советской демократии.** — Киев: Политиздат Украины, 1989. — 150 с. — 40 к. 25 000 экз.

Рыдаев В. М. **Профилактика в контроле:** Из опыта работы районного комитета нар. контроля. — М.: Сов. Россия, 1989. — 79 с. — (Б-чка нар. контролера). — 15 к. 20 000 экз.

Тихомиров Ю. А. **Закон, стимулы, экономика.** — М.: Юрид. лит., 1989. — 271 с. — 55 к. 60 000 экз.

Военное дело

Битва под Москвой / Н. Г. Андроников и др. — М.: Воениздат, 1989. — 320 с., ил. — 1 р. 90 к. 50 000 экз.

Сомов Г. **Маршал авиации:** О дважды Герое Сов. Союза Е. Я. Савицком. — М.: Политиздат, 1990. — 224 с. — 45 к. 200 000 экз.

Убежища гражданской обороны: Конструкции и расчет / В. А. Котляревский и др. — М.: Стройиздат, 1989. — 606 с. — 2 р. 38 500 экз.

Естественные науки (в целом)

Гусев О. **На очарованном берегу.** — М.: Сов. Россия, 1990. — 304 с., ил. — 2 р. 20 к. 50 000 экз.

Дедю И. И. **Экологический энциклопедический словарь:** Свыше 8000 терминов. — Кишинев: Гл. ред. Молд. сов. энциклопедии, 1989. — 406 с., ил. — 6 р. 50 к. 50 000 экз.

Лебединский Ю. П., Склянкин Ю. В., Попов П. И. **Реки океана:** Сб. / Сост. В. Т. Воробьев и др. — М.: Мысль, 1989. — 413 с., ил. — 1 р. 60 к. 50 000 экз.

Лаверов Н. П. **В мире минералов.** — М.: Наука, 1989. — 160 с. — 60 к. 4 300 экз.

Справочник по геохимии / Г. В. Войткевич и др. — М.: Недра, 1990. — 480 с. — 2 р. 20 к. 7 000 экз.

Биологические науки

Баблоянц А. **Молекулы, динамика и жизнь:** Введение в самоорганизацию материи / Пер. с англ. — М.: Мир, 1990. — 373 с. — 4 р. 10 к. 4 200 экз.

Молекулярная биология: Структура и биосинтез нуклеиновых кислот / Для вузов / Под ред. А. С. Спирина. — М.: Высш. шк., 1990. — 352 с. — 1 р. 10 к. 9 000 экз.

Никифоров М. Е., Ямницкий Б. В., Шкляров Л. П. **Птицы Белоруссии:** Справочник-определитель гнезд и яиц. — Минск: Высш. шк., 1989. — 479 с., ил. — 11 р. 20 к. 15 000 экз.

Радионуклидные методы исследования в вирусологии и микробиологии / В. А. Бударков и др. — М.: Энергоатомиздат, 1990. — 168 с. — 2 р. 40 к. 2 000 экз.

Теппермен Д., Теппермен Х. **Физиология обмена веществ и эндокринной системы:** Ввод. курс / Пер. с англ. — М.: Мир, 1989. — 653 с. — 3 р. 50 к. 17 000 экз.

Ушатинская Р. С. **Скрытая жизнь и анабиоз.** — М.: Наука, 1990. — 182 с. — 2 р. 90 к. 1 500 экз.

Яковлев Г. П., Челомбитько В. А. **Ботаника:** Для мед. ин-тов / Под ред. И. В. Грушвицкого. — М.: Высш. шк., 1990. — 367 с. — 1 р. 50 к. 63 000 экз.

Техника. Промышленность (в целом)

Лищинский Л. Ю. **Структурный и параметрический синтез гибких производственных систем.** — М.: Машиностроение, 1990. — 312 с. — 1 р. 40 к. 5 100 экз.

Маликов О. Б., Малкович А. Р. **Склады промышленных предприятий:** Справочник. — Л.: Машиностроение, 1990. — 344 с. — 1 р. 50 к. 10 000 экз.

Гибкие производственные системы, промышленные роботы, робототехнические комплексы: В 14 кн. / Под ред. В. И. Черпакова. — М.: Высш. шк., 1989. — 35 000 экз.

Кн. 4. 112 с. 30 к.
Кн. 6. 95 с. 25 к.

Источники вторичного электропитания / Под ред. Ю. И. Конева. — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Радио и связь, 1990. — 280 с. — 1 р. 30 к. 15 000 экз.

Крепис Н. Б. **Солнце — людям.** — Кишинев: Штиинца, 1989. — 86 с. — 20 к. 5 220 экз.

Малаханов В. В. **Техническая диагностика грунтовых плотин.** — М.: Энергоатомиздат, 1990. — 120 с. — (Б-ка гидротехника и гидроэнергетика) — 45 к. 1 700 экз.

Матханов П. Н. **Основы анализа электрических цепей. Линейные цепи:** Для вузов. — 3-е изд., перераб., доп. — М.: Высш. шк., 1990. — 400 с. — 1 р. 10 к. 23 700 экз.

Норенков И. П., Маничев В. Б. **Основы теории и проектирования САПР:** Для втузов. — М.: Высш. шк., 1990. — 335 с. — 1 р. 10 к. 20 000 экз.

Основы аналитической электронной микроскопии / Под ред. Дж. Дж. Грена и др.; Пер. с англ. — М.: Металлургия, 1990. — 584 с. — 7 р. 40 к. 1 800 экз.

Персональные компьютеры / Пер. с болг.; Под ред. В. А. Комарницкого. — М.: Машиностроение, 1989. — 202 с. — 85 к. 40 000 экз.

Самсонов В. С. **Автоматизированные системы управления в энергетике:** Для вузов. — М.: Высш. шк., 1990. — 208 с. — 50 к. 8 000 экз.

Сванидзе Э. Н., Харлампович О. Я. **Технологические лазеры:** Экономичность и границы эффективности. — М.: Машиностроение, 1990. — 77 с. — 25 к. 5 000 экз.

Системное проектирование радиоэлектронных предприятий с гибкой автоматизированной технологией / Под ред. В. А. Мясникова, Ф. Е. Темникова. — М.: Радио и связь, 1990. — 296 с. — 4 р. 50 к. 2 600 экз.

(Продолжение на 12-й стр.)

СИГНАЛЬНЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

Цифровые и аналоговые интегральные микросхемы: Справочник / С. В. Якубовский и др. — М.: Радио и связь, 1989.— 496 с.— 2 р. 100 000 экз.

Шабалин С. А. **Ремонт электроизмерительных приборов:** Справ. кн. метролога. — М.: Изд-во стандартов, 1989. — 294 с. — 1 р. 60 к. 53 000 экз.

Горная промышленность

Бетоны и растворы для подземного шахтного строительства: Справ. пособие / О. С. Докукин и др. — М.: Недра, 1989. — 211 с. — 70 к. 4 260 экз.

Галин Д. Л. **Интерпретация данных инженерной геофизики.** — М.: Недра, 1989. — 124 с. — 40 к. 2 700 экз.

Кантович Л. И., Гетопанов В. Н. **Горные машины:** Для техникумов. — М.: Недра, 1989. — 304 с. — 95 к. 18 200 экз.

Фролов А. А. **Планирование и организация материально - технического снабжения горнорудной промышленности.** — Челябинск: Металлургия, 1989. — 191 с.— 80 к. 3 170 экз.

Металлургия

Актуальные проблемы порошковой металлургии / Под ред. О. В. Романа, В. С. Аруначалама. — М.: Металлургия, 1990. — 231 с. — 3 р. 30 к. 3 130 экз.

Мастеров В. А., Берковский В. С. **Теория пластической деформации и обработка металлов давлением:** Для техникумов. — *3-е изд., перераб., доп. — М.: Металлургия, 1989. — 399 с. — 1 р. 10 к. 11 900 экз.*

Легкая промышленность

Гофер Н. Л. **Электростатические явления в процессах переработки химических волокон.** — М.: Легкая индустрия, 1989. — 144 с. — 1 р. 10 к. 1 000 экз.

Водный транспорт пластичных и сыпучих материалов в строительстве. — М.: Стройиздат, 1989.— 247 с.— 1 р. 3 280 экз.

Кедров В. С., Ловцов Е. Н. **Санитарно - техническое оборудование зданий:** Для вузов.— М.: Стройиздат, 1989. — 495 с. — 1 р. 20 к. 41 000 экз.

Пушкарский А. С., Зацепин В. Ф. **Средства подмащивания при устройстве тепловой изоляции.** — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Стройиздат, 1990. — 160 с. — 45 к. 10 000 экз.

Ретхати Л. **Грунтовые воды и строительство** / Пер. с англ. — М.: Стройиздат, 1989. — 430 с. — 5 р. 80 к. 4 200 экз.

Справочник по геодезическим работам в строительно-монтажном производстве / Под ред. Ю. В. Полищука.— М.: Недра, 1990. — 336 с. — 1 р. 50 к. 13 000 экз.

Торговля. Домоводство. Общественное питание

Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. — 2-е изд. / Гл. ред. И. М. Терехов. — Ашхабад: Гл. ред. Туркм. сов. энциклопедии изд-ва «Туркменистан», 1990. — 639 с., ил. — 11 р. 60 к. 100 000 экз.

Носач Н. И. **Кулинарная характеристика полуфабрикатов и готовых изделий:** Для ПТУ. — М.: Высш. шк., 1990.—255 с.—35 к. 75 000 экз.

Петренко П. И. **Консервы домашнего приготовления.** — 3-е изд. — Киев: Техника, 1990. — 208 с. — 1 р. 20 к. 340 000 экз.

Ходыкин А. П. **Спортивные товары (товароведение):** Для ПТУ. — М.: Экономика, 1990. — 231 с. — 60 к. *30 000 экз.*

Литература по отраслям агропромышленного комплекса

Алексеев Р. В. **Семеноводство овощных культур при орошении.** — М.: Росагропромиздат, 1990. — 175 с. — 50 к. 4 930 экз.

Оперативная хирургия: Для вузов / Под ред. И. И. Магды. — М.: Агропромиздат, 1990. — 335 с. — 1 р. 37 500 экз.

Орошаемое овощеводство / Под ред. С. А. Дудника. — Киев: Урожай 1990. — 237 с. — 95 к. 800 экз.

Справочник работника лесного хозяйства / Под общ. ред. А. И. Пахорова. — Алма-Ата: Кайнар, 1989. — 271 с. — 1 р. 20 к. 3 700 экз.

Федоров Г. В., Гриненко Е. Н. Лук-порей (его возделывание и использование).— Чебоксары: Чуваш. кн. изд-во, 1990. — 31 с. — 15 к. 10 000 экз.

Шартух Г. А. **Справочник бригадира предприятия пищевой промышленности.** — М.: Агропромиздат, 1990. — 72 с. — 35 к. 10 600 экз.

Здравоохранение. Медицинские науки

Болотовский И. С. **Наркомании. Токсикомании.** — Казань: Изд-во КГУ, 1989. — 93 с. — 80 к. 20 000 экз.

◆ Городинская В. **Травы-врачеватели.** — М.: Изд-во МПИ, 1989. — 99 с. — 3 р. 5 000 экз.

Гурленя Т. М., Багель Г. Е. **Физиотерапия и курортология нервных болезней.**— Минск: Высш. шк., 1989. — 398 с. — 1 р. 60 к. 36 000 экз.

Здоровье народа — богатство страны: Сб. — М.: Сов. Россия, 1989. — 160 с., ил. — 1 р. 20 к. 30 000 экз.

Кадырова Т. Х., Шакиева Р. А. **Коняк в лечебном питании.** — Алма-Ата: Кайнар, 1989. — 176 с., ил. — 1 р. 10 к. 20 000 экз.

Лещинская Е. В., Мартыненко И. Н. **Острые вирусные энцефалиты у детей.** — М.: Медицина, 1990. — 255 с. — 1 р. 40 к. 17 000 экз.

Метелица В. И., Давыдов А. Б. **Препараты нитратов в кардиологии.** — М.: Медицина, 1989. — 253 с.— 1 р. 30 к. 25 000 экз.

Никифоров Г. А. **Справочник по клинической психиатрии.** — Киев: Здоровье, 1990. — 464 с. — 2 р. 50 к. 10 000 экз.

Оленев Ю. А. **Справочник по клинической фармакологии.** — Киев: Здоровье, 1990. — 304 с. — 1 р. 50 к. 10 000 экз.

Основы гигиены и санитарии: Для 9 — 10 кл. — М.: Просвещение, 1989. — 192 с., ил. — 65 к. 437 000 экз.

Краткий геологический словарь для школьников / Под ред. Г. П. Немова. — М.: Просвещение, 1989. — 223 с. — 75 к. 32 500 экз.

Тураев С. В. **Гете.** — М.: Мысль, 1990. — 175 с. — 1 р. 50 к. 100 000 экз.

Подождем до понедельника? / Сост. Е. Салина, Е. Светлова. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 287 с. — 55 к. 50 000 экз.

Французова Л. Я. **Человек и профессия.** — Горький: Волго-Вят. кн. изд-во, 1989. — 160 с. — 25 к. 3 000 экз.

◆ Экба Н. Б., Мамхегова Р. А. **Уроки русского языка в 3 классе школ народов абхазо-адыгской группы.** — Л.: Просвещение, 1989. — 208 с. — (Б-ка учителя рус. яз. и лит. нац. шк. РСФСР). — 50 к. 3 180 экз.

Юфанова И. Л. **Занимательные вечера по физике в средней школе:** Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1990. — 159 с. — 45 к. 210 000 экз.

Учебники и учебные пособия

Ахметов Н. С. **Неорганическая химия:** Для 8 — 9 кл. шк. с углубленным изучением химии. В 2 ч. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1990. Ч. 2. 190 с., ил. 45 к.

Генри Уодсворт Лонгфелло: По К. О. Пиар. Кн. для чтения на англ. яз. в 8 кл. шк. с углубл. изуч. англ. яз. / Адаптация, коммент., словарь Н. Л. Утевской. — М.: Просвещение, 1989. — 111 с. — (Читаем по-английски). — 20 к. 100 000 экз.

Голубева Т. С., Геллерштейн Л. С. **Рассказы по истории СССР для 5 класса.** — 16-е изд., перераб., доп.— М.: Просвещение, 1990. — 255 с., карт. — 1 р. 10 к. 1 705 000 экз.

Демина Л. М. **По законам красоты:** Эстетика труда. — М.: Просвещение, 1990. — 207 с. — (Школьникам об эстетике). — 75 к. 150 000 экз.

Колесов Д. В., Маш Р. Д. **Основы гигиены и санитарии:** Для 9 — 10 кл. — М.: Просвещение, 1989. — 192 с., ил. — 65 к. 437 000 экз.

Краткий геологический словарь для школьников / Под ред. Г. П. Немова. — М.: Просвещение, 1989. — 223 с. — 75 к. 32 500 экз.

Тураев С. В. **Гете.** — М.: Мысль, 1990. — 175 с. — 1 р. 50 к. 100 000 экз.

Анненкова Е. И. **Гоголь и декабристы.** — М.: Прометей, 1989. — 174 с. — 1 р. 50 к. 2 000 экз.

Гачев Г. **Неминуемое:** Ускоренное развитие лит. — М.: Худож. лит., 1989. — 431 с. — 1 р. 50 к. 1 600 экз.

Латинский язык и основы медицинской терминологии: Для мед. ин-тов / Под общ. ред. М. Н. Чернявского. — 2-е изд., перераб., доп. — Минск: Высш. шк., 1989. — 352 с. — 1 р. 90 000 экз.

Макашин С. **Салтыков-Щедрин. Последние годы. 1875 — 1889:** Биография.— М.: Худож. лит., 1989. — 527 с., ил. — 2 р. 10 000 экз.

Мейлах Б. С. **«...сквозь магический кристалл...»:** Пути в мир Пушкина. — М.: Высш. шк., 1990. — 399 с., ил. — 1 р. 20 к. 50 000 экз.

Нургалиев Р. **Древо обновления:** Традиции и соврем. лит. процесс / Пер. с каз. — Алма-Ата: Жазушы, 1989. — 367 с.— 1 р. 60 к. 2 200 экз.

Олеша Ю. **Три Толстяка:** Кн. для чтения с коммент., заданиями и словарем на португ. яз. — М.: Рус. яз., 1989. — 230 с. — 1 р. 10 к. 25 000 экз.

Полякова Л. **Поэзия и современность: «за» и «против».** — М.: Современник, 1989. — 302 с. — 1 р. 10 к. 10 000 экз.

Сборники А. П. Чехова: Межвузовский сб. / Отв. ред. А. Б. Муратов. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1990.— 149 с.— 1 р. 30 к. 3 174 экз.

Сорокин Г. А., Хэджен Д., Кувалдин А. О. **Русско-английский разговорник.** — 5-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз., 1990. — 312 с. — 1 р. 30 к. 123 000 экз.

Стилистика русского языка: Для пед. ин-тов / Под ред. Н. М. Шанского. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 1989. — 223 с.

Актуальные проблемы порошковой металлургии / Под ред. О. В. Романа, В. С. Аруначалама. — М.: Металлургия, 1990. — 231 с. — 3 р. 30 к. 3 130 экз.

Мастеров В. А., Берковский В. С. **Теория пластической деформации и обработка металлов давлением:** Для *техникумов. — 3-е изд., перераб., доп. — М.: Металлургия, 1989.* — 399 с. — 1 р. 10 к. 11 900 экз.

Легкая промышленность

Гефтер П. Л. Электростатические явления в процессах переработки химических волокон. — М.: Легпромбытиздат, 1989. — 271 с. — 3 р. 80 к. 1 500 экз.

Заикин В. М. Художественная обработка камня.— Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1989. — 70 с., ил. — 85 к. 10 000 экз.

Шестакова И. С., Моисеева Л. В., Миронова Т. Ф. **Ферменты в кожевенном и меховом производстве.** — М.: Легпромбытиздат, 1990. — 125 с. — 45 к. 6 500 экз.

Транспорт. Космонавтика

Буканов М. А. **Безопасность движения поездов (в условиях нарушения нормальной работы устройств СЦБ и связи).** — М.: Транспорт, 1990.— 112 с.— 45 к. 40 000 экз.

Ванке В. А., Лесков Л. В., Лукьянов А. В. **Космические энергосистемы.** — М.: Машиностроение, 1990. — 144 с. — 40 к. 5 800 экз.

Переднеприводные автомобили ВАЗ / В. А. Вершигора и др.—М.: Изд-во ДОСААФ, 1989. — 335 с.— 1 р. 70 к., 200 000 экз.

Погорелый Б. Г. Справочник осмотрщика вагонов. — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Транспорт, 1989. — 127 с. — 55 к. 100 000 экз.

Прочность ракетных конструкций: Для вузов / Под ред. В. И. Моссаковского. — М.: Высш. шк., 1990. — 359 с. — 1 р. 4 100 экз.

Словарь - справочник судового электромонтажника / Сост. О. Г. Захаров. — Л.: Судостроение, 1990. — 391 с. — 2 р. 16 800 экз.

Шнеер В. Я. **Справочник-экзаменатор по огням и знакам МППСС-72.** — 2-е изд., перераб. доп. — М.: Транспорт, 1989. — 95 с. — 40 к. 6 000 экз.

Строительство

[illegible] В. Н. **Трубопроводный экз.

Петренко П. И. Консервы домашнего приготовления. — 3-е изд. — Киев: Техника, 1990. — 208 с. — 1 р. 20 к. 340 000 экз.

Ходыкин А. П. Спортивные товары (товароведение): Для ПТУ. — М.: Экономика, 1990. — 231 с. — 60 к. *30 000 экз.*

Литература по отраслям агропромышленного комплекса

Алексеев Р. В. **Семеноводство овощных культур при орошении.** — М.: Росагропромиздат, 1990. — 208 с. — 50 к. 7 000 экз.

Апатенко В. М. **Смешанные инфекции сельскохозяйственных животных.** — 2-е изд., перераб., доп. — Киев: Урожай, 1990. — 173 с. — 50 к. 10 000 экз.

Беленький С. М., Лаврешкина Г. П., Дульнева Т. Н. **Технология обработки и розлива минеральных вод.** — М.: Агропромиздат, 1990. — 151 с. — 55 к. 4 400 экз.

Бенкё И., Чиффо Д., Ковач Ш. **Производство молока при беспривязном содержании коров** / Пер. с венг. — М.: Агропромиздат, 1990. — 144 с. — 40 к. 6 900 экз.

Гершман М. Г., Зайчиков Н. С. **Эксплуатация жилищного фонда и коммунальных объектов на селе.**— 2-е изд., перераб., доп. — М.: Росагропромиздат, 1989.— 288 с. — 90 к. 20 000 экз.

Грошев Л. М., Дмитриченко Н. Ф., Рыбак Т. И. **Надежность сельскохозяйственной техники.** — Киев: Урожай, 1990.— 191 с.— 55 к. 16 000 экз.

Жаринов В. И., Клюй В. С. **Люцерна.** — 2-е изд., перераб., доп. — Киев: Урожай, 1990. — 320 с. — 80 к. 10 000 экз.

Колпашников М. И. **Кредитование сельскохозяйственных предприятий.** — М.: Финансы и статистика, 1990.— 127 с. — 35 к. 15 000 экз.

Кугель Р. В. **Эксплуатационная надежность тракторов.** — М.: Агропромиздат, 1990. — 112 с. — (Агропанорама. Зарубеж. информ.). — 20 к. 5 000 экз.

Науменко З. М., Ладинская С. И. **Кормовые ресурсы леса.** — М.: Агропромиздат, 1990. — 192 с. — 60 к. 4 500 экз.

Никитчин Д. И., Гриднев Е. К., Черепухин В. Д. **Интенсивная технология выращивания подсолнечника и**

Здоровое поколение — богатство страны: Сб. — М.: Сов. Россия, 1989. — 160 с., ил. — 1 р. 20 к. 30 000 экз.

Кадырова Г. Х., Шакиева Р. А. **Коняк в лечебном питании.** — Алма-Ата: Кайнар, 1989. — 176 с., ил. — 1 р. 10 к. 20 000 экз.

Лещинская Е. В., Мартыненко И. Н. **Острые вирусные энцефалиты у детей.** — М.: Медицина, 1990. — 255 с. — 1 р. 40 к. 17 000 экз.

Метелица Г. И., Давыдов А. Б. **Препараты нитратов в кардиологии.** — М.: Медицина, 1989. — 253 с.— 1 р. 30 к. 25 000 экз.

Никифоров Ю. Б. **Учитесь наслаждаться движением.** — М.: Сов. спорт, 1989. — 46 с. — (Физкультура для здоровья). — 20 к. 680 000 экз.

◆ Окушко В. Р. **Физиология эмали и проблемы кариеса зубов.** - Кишинев: Штиница, 1989 — 80 с. — 40 к. 5 000 экз.

Современная женщина: Двигательная активность, здоровье, красота, распорядок дня, питание, космет. советы, психогигиена / Я. Мотайова и др.; Пер. со словац. — Минск: Полымя, 1989.— 159 с. – 55 к. 100 000 экз.

Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. **Возрастная физиология и школьная гигиена:** Для пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1990. — 319 с.— 95 к. 244 000 экз.

Образование. Культура

● Ахиярова М. З., Ахмерова А. М. **Уроки русского языка в 3 классе школ народов тюркской группы.** — Л.: Просвещение, 1989. — 191 с. — Б-ка учителя рус. яз. и лит. нац. шк. РСФСР). — 45 к.2 123 экз.

● **Воспитание детей в дошкольных учреждениях села (в условиях разновозрастной группы)** / Под ред. Р. А. Курбатовой. — М.: Просвещение, 1989. — 158 с.— (Б-ка воспитателя дет. сада). — 55 к. 348 300 экз.

Голубев Н. К., Битинас Б. П. **Введение в диагностику воспитания.** — М.: Педагогика, 1989. — 159 с. — 1 р. 30 к. 5 000 экз.

Ежегодник книги СССР. 1987: Гос. библиогр. указ.: В 2 т. — М.: Кн. палата, 1990. Т. 1. В 3 ч. Ч. 1 / НПО «Всесоюз. кн. палата»; Сост. М. Ю. Кусакова и др. 382 с. 2 р. 50 к. 3 500 экз.

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. **Как играть с ребенком.** — М.: Педагогика, 1990. — 159 с. — (Педагогика и психология). — 1 р. 20 к. 255 с., карт. — 1 р. 1 705 000 экз.

Демина Л. М. **По законам красоты:** Эстетика труда. — М.: Просвещение, 1990. — 207 с. — (Школьникам об эстетике). — 75 к. 150 000 экз.

Колесов Д. В., Маш Р. Д. **Основы гигиены и санитарии:** Для 9 — 10 кл. — М.: Просвещение, 1989. — 192 с., ил. — 65 к. 437 000 экз.

Краткий геологический словарь для школьников / Под ред. Г. П. Немкова. — М.: Недра, 1989. — 176 с. — 90 к. 146 000 экз.

Махмутов М. И. **Школьный русско - татарский словарь.** — 3-е изд., перераб. — Казань: Тат. кн. изд-во, 1989. — 405 с.— 1 р. 40 к. 20 000 экз.

Основы информатики и вычислительной техники: Прогр. учеб. для 10 — 11 кл. / А. А. Каймин и др. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1990. — 272 с., ил. — 80 к. 328 000 экз.

Пивоварова Г. П. **По страницам занимательной географии:** Для учащихся 6 — 8 кл. — 2-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 1989. — 176 с. — 1 р. 10 к. 200 000 экз.

Поликанов А. Михаил Исаковский: Кн. для учащихся ст. кл. — М.: Просвещение, 1989. — 160 с. — (Биогр. писателя). — 30 к. 100 000 экз.

Родное слово: Учеб. по чтению для учащихся 4 кл. В 2 ч. / Сост. В. Г. Горецкий и др. — 2-е изд., испр. — М.: Просвещение, 1990. Ч. 2. 239 с. 89 к. 588 000 экз.

Федоров Б. Ф., Цибулькин Л. М. **Голография.** — М.: Радио и связь, 1989. — 140 с. — (Науч.-попул. б-ка школьника). — 40 к. 54 000 экз.

Фельдман Ф. Г., Рудзитис Г. Е. **Химия:** Учеб. для 9 кл. — М.: Просвещение, 1990. — 176 с. — 55 к. 3 808 000 экз.

Шерстнев М. П., Комаров О. С. **Химия и биология нуклеиновых кислот:** Для учащихся 10 — 11 кл. — М.: Просвещение, 1990. — 159 с. — (Мир знаний).— 45 к. 112 000 экз.

Филологические науки

Алексеев М. П. **Русская литература и ее мировое значение.** — Л.: Наука, 1989. — 413 с. — 4 р. 50 к. 3 450 экз.

Кувалдин А. О. **Русско-английский разговорник.** — 5-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз., 1990. — 312 с. — 1 р. 30 к. 123 000 экз.

Стилистика русского языка: Для пед. ин-тов / Под ред. Н. М. Шанского. — 2-е изд., дораб. — Л.: Просвещение, 1989. — 223 с. — 75 к. 32 500 экз.

Тураев С. В. **Гете и формирование концепции мировой литературы.** — М.: Наука, 1989 — 271 с. — 2 р. 30 к. 1 300 экз.

Чепуров Ал. **Игнатий Дворецкий:** Драматург и его дело. — Л.: Сов. писатель, 1989. — 318 с., ил. — 1 р. 10 к. 9 000 экз.

Чупринин С. **Настающее настоящее:** Три взгляда на современ. лит. смуту. — М.: Современник, 1989. — 160 с. — (Диалог со временем). — 30 к. 15 000 экз.

Шайкин А. **«Се повЪсти временьных лЪт...»:** От Кия до Мономаха. — М.: Современник, 1989. — 253 с. — 1 р. 10 к. 20 000 экз.

Сборники произведений писателей разных стран и народов

Голоса и краски России: Сб. выступлений на худож.-публицист. вечере изд-ва «Сов. Россия» / Ред.-сост. Б. А. Филев. — М.: Сов. Россия, 1989. — 94 с., ил. — 40 к. 10 000 экз.

Laterna Magica: Лит.-худож., ист.-культурный альманах / Гл. ред. В. П. Ерохин. — М.: Прометей, 1990. — 358 с. — 5 р. 50 000 экз.

Литературный Владивосток: Лит.-худож. сб. / Ред.-сост. Р. Павлова. — Владивосток: Дальневост. кн. изд-во, 1989. — 195 с., ил. — 1 р. 5 000 экз.

Тертычный И. **Постижение границ; В. Кокорин. На любовь неистощима жизнь; А. Бельмасов. Устоянне; А. Орел. Полночные журавли** / Пер. с укр.; **И. Евсин. Излучина рязанская моя:** Стихи. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 112 с. — 40 к. 15 000 экз.

Русская художественная литература

Абрамов С. **Новое платье короля:** Повести. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 366 с. — (Б-ка сов. фантастики). — 1 р. 30 к. 100 000 экз.

ИДЕТ ВСЕСОЮЗНЫЙ КОНКУРС

В газете «Книжное обозрение» № 46 от 18 ноября 1988 года была опубликована информация о Всесоюзном конкурсе на лучшие массовые политические и справочные издания, произведения художественной публицистики, выпускаемые в нашей стране независимо от ведомственной подчиненности издательств.

Напоминаем, что выдвижение книг на конкурс производится не только издательствами, республиканскими госкомиздатами и государственно-полиграфическими производственными объединениями, но и творческими союзами, научными учреждениями, учебными заведениями, организациями ВОК, другими общественными союзами и организациями.

Жюри просит заинтересованные учреждения и организации ускорить срок представления книг, который истекает 1 марта этого года. Нужно при этом учесть, что учреждены премии не только авторам, авторским коллективам и составителям, но и редакторам издательств.

В одном из мартовских номеров «Книжного обозрения» жюри предполагает напечатать список книг, поступивших на конкурс. Ваше мнение, читатели, будет обязательно учитываться при подведении итогов.

Л. ЗУБКОВА,
ответственный секретарь жюри конкурса.

ИТАЛЬЯНЦЫ В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ

В филиале Кабардино-Балкарского музея изобразительных искусств открылась выставка графиков Италии из г. Тренто. Вот их имена: Рено Вольф, Леа Боттери и Гвидо Поло. Широка тематика представленных в экспозиции станковых листов, выполненных в технике ксилографии и офорта. Среди них иллюстрации к стихам Лорки, портреты, жанровые сцены, пейзажи, книжные знаки. Привлекают внимание работы, посвященные великим художникам прошлого и настоящего, жизни простых тружеников Севера Италии. Листы размещены на 50 стендах, на каждом из них две-три работы. Столь представительная групповая выставка этих трех графиков в СССР организована впервые, хотя, разумеется, в отдельности они уже выставлялись неоднократно.

Выставка продлится около двух месяцев. Уже первые часы ее работы вызвали интерес. Как сказала директор Р. Б. Шаваева: «Большую помощь музею в организации вернисажа оказали Кабардино-Балкарская организация Добровольного общества книголюбов РСФСР. И, конечно, заслуженный художник Кабардино-Балкарской АССР Герман Паштов, без которого экспозиции не было бы вообще».

О. БАЛАБИН.
г. Нальчик.

◆ *Вести из республик*

ВЫДВИНУТ КАНДИДАТОМ В НАРОДНЫЕ ДЕПУТАТЫ

...заседание избира... по выборам и

КНИГОЛЮБ

Проблемы

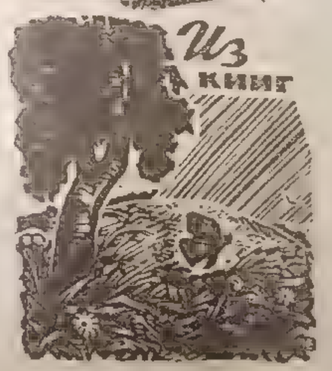
Информация

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЭКСЛИБРИСЫ — ПО ПОЧТЕ

Отпечатаны тиражи семи сюжетов универсальных экслибрисов, публиковавшихся в журнале «Полиграфия» в 1987 — 1988 годах. В комплекты, стоимость которых пять рублей, вложено по 500 оттисков. Рассылка производится через магазин «Книга — почтой» наложенным платежом. Редакция журнала уточняет заказы. Просьбы с указанием номера экслибриса направляйте по адресу: 129272, Москва, Сущевский вал, 64, редакция журнала «Полиграфия».

12

13



14

◆ *Книга для специалиста*

СЕЛЬСКИМИ МАРШРУТАМИ

Минувшим летом с главным редактором Росагропромиздата Александром Степановичем Рябоконем мы исколесили не одну сотню километров по дорогам Тамбовщины. Побывали в колхозах и совхозах, говорили с полеводами и животноводами, руководителями и специалистами хозяйств. Хотелось узнать, какую специальную литературу используют труженики села в своей работе, что читают, чем интересуются, откуда черпают информацию о новом, прогрессивном в сельскохозяйственной науке и практике.

Встреч было много. И убедили они нас в том, что подавляющее большинство нынешних руководителей, да и рядовых колхозников и рабочих совхозов внимательно следит за всем новым, что рождает жизнь. Сейчас, решая любые задачи экономики, организации производства или его технологии, никто не полагается на интуицию или на свой крестьянский опыт. Все обращаются к книге, стремятся почерпнуть новые знания именно из этого источника.

Но всегда ли удается это сделать?

лев, экономист Л. Неунылова стали надежными помощниками и консультантами работников магазина.

В сосновском магазине, который возглавляет Н. Б. Чанова, работает инициативный, творческий коллектив. Он организует тематические выставки «Новинки сельскохозяйственной литературы», «Для вас, животноводы», «Книги для механизаторов» и другие.

А всего в хозяйствах района организовано восемь опорных пунктов пропаганды сельскохо-

дожникам прошлого и настоящего, жизни простых тружеников Севера Италии. Листы размещены на 50 стендах, на каждом из них две-три работы. Столь представительная бардино-Балкарской ... Герман Паштов, без которого экспозиции не было бы вообще».

О. БАЛАБИН.

г. Нальчик.

◆ *Вести из республик*

ВЫДВИНУТ КАНДИДАТОМ В НАРОДНЫЕ ДЕПУТАТЫ

Состоялось заседание избирательной комиссии по выборам и отзыву депутатов Казахской ССР от обществ «Знание», «Книга» Казахской ССР, казахского Общества охраны памятников истории и культуры и музыкального общества республики. Оно зарегистрировало кандидатом в народные депутаты Верховного Совета Казахской ССР первого заместителя председателя правления общества «Книга» Казахской ССР Жекена Калиевича КАЛИЕВА.

Пленум правления республиканского Общества книголюбов принял решение переименовать Добровольное общество любителей книги Казахской ССР в общество «Книга» Казахской ССР.

Нургазы ШАКЕЕВ,
главный редактор газеты «Кітап жаршысы» — «Друг читателя».

г. Алма-Ата

Ромм М. Устные рассказы. — М.: Киноцентр, 1989. Цена 85 к. 125 000 экз.

В стол, почти без надежды на публикацию, в недавнее время ложились рукописи не только профессиональных литераторов. В стол писал и М. И. Ромм. И его книга ждала своего часа больше четверти века.

Нам М. И. Ромм известен как режиссер, фильмы которого — от немой «Пышки» до документальной ленты «Обыкновенный фашизм» — вошли в классику советского кинематографа. Однако мало кто знает, что он виртуозно владел редким искусством рассказчика. Те, кто слышал рассказы Михаила Ильича, восхищались его даром.

Ромм попробовал наговаривать свои рассказы-новеллы на магнитофон и через какое-то время решил показать их своим друзьям. Они вызвали бурю восторгов. Вот тогда-то, видимо, Ромм и решил сделать книгу устных рассказов.

Его небольшие новеллы — это яркие зарисовки с натуры, которую так точно увидеть мог лишь человек с острым и аналитическим умом. И хотя много лет прошло с тех пор, да и со дня смерти Ромма (1971 г.), они хорошо дополняют картину нашей не такой уж давней истории.

Татьяна БАЧИНСКАЯ.

Встреч было много. И убедили они нас в том, что подавляющее большинство наших руководителей, да и рядовых колхозников и рабочих совхозов внимательно следит за всем новым, что рождает жизнь. Сейчас, решая любые задачи экономики, организации производства или его технологии, никто не полагается на интуицию или на свой крестьянский опыт. Все обращаются к книге, стремятся почерпнуть новые знания именно из этого источника.

Но всегда ли удается это сделать?

Вспоминается встреча в колхозе имени Карла Маркса Ржаксинского района. В конторе правления собрались агрономы, экономисты, животноводы во главе с председателем А. М. Самойловой. Разговор зашел о том, как книги, изданные Росагропромиздатом, помогают в работе. Люди говорили о необходимости выпускать больше хороших книг об арендном подряде, передовом опыте организации сельскохозяйственного производства. Назывались и другие темы. Пришлось А. С. Рябоконю достать тематический план издательства и показать, что книги по этим проблемам вышли или планируются к выпуску. Некоторые из них главный редактор тут же продемонстрировал присутствующим. Оказалось, что труженики, для которых эти книги издаются, о них не знают... И дело не в том, что они не интересуются новинками литературы. Скорее, ощущается отсутствие системы информации. Председатель колхоза А. М. Самойлова — грамотный экономист, энергичный, ищущий руководитель. Но и она не ведает об этих книгах.

Дело в том, что в книжных магазинах потребительской кооперации слабо организована работа с тематическими планами, не налажена информация. Особенно это касается отдаленных населенных пунктов и хозяйств. Ведь не каждый колхозный или совхозный специалист, посещая райцентр, имеет возможность зайти в книжный магазин и познакомиться с планами издательств, заказать книгу.

А может, и не следует ждать этого, а идти к людям? Именно так поступают работники книжной торговли Сосновского района. Они установили связь со специалистами агропромышленного объединения. Зоотехник Г. Старцева, агроном И. Киселев, экономист А. ... стали надежными помощниками и консультантами работников магазина.

В сосновском магазине, который возглавляет Н. Б. Чанова, работает инициативный, творческий коллектив. Он организует тематические выставки «Новинки сельскохозяйственной литературы», «Для вас, животноводы», «Книги для механизаторов» и другие.

А всего в хозяйствах района организовано восемь опорных пунктов пропаганды сельскохозяйственной литературы и сбора предварительных заказов на нее. С помощью общественников-книголюбов комплектуются библиотечки для полевых станов и животноводческих ферм, рассылаются плакаты.

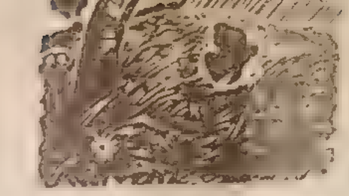
В отдаленные населенные пункты и хозяйства направляются автомагазины. Продавцы Л. Колупаева, Т. Храпова, Т. Крылова—всегда желанные гости у животноводов и полеводов. А в колхозе имени В. И. Ленина экономист В. Вязьмикина организовала народный книжный киоск.

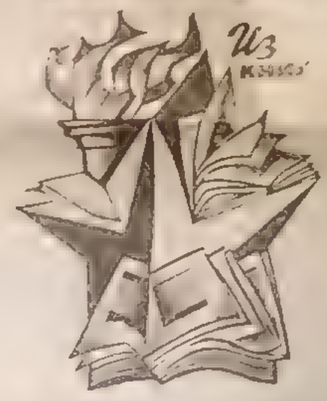
Опыт сосновцев убедительно показал, что положительные результаты в пропаганде и распространении сельскохозяйственной литературы достигаются там, где работники книжной торговли действуют вместе с организациями общества любителей книги.

Однако отдельные положительные примеры не могут успокаивать. В целом влияние организаций общества любителей книги на формирование издательских планов, информирование населения пока слабое. Поэтому областная организация книголюбов решила рассказать о работе сосновских пропагандистов книги в специальной листовке. Кроме того, готовится рекламно-информационный бюллетень, где будет сообщаться о новинках литературы, поступивших в книготорговую сеть и библиотеки.

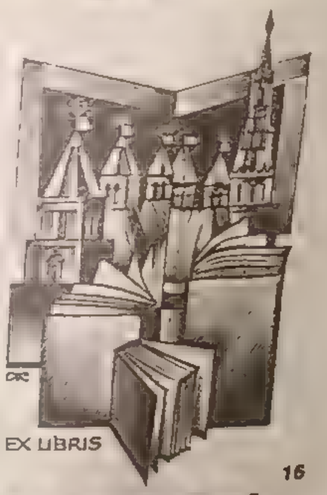
Думается, что организации общества любителей книги могут взять на себя изучение читательского спроса, чтобы вместе с книготорговыми работниками формировать заказы на литературу, тогда они будут более точными.

Г. СЕЛЬЦЕР,
ответственный секретарь правления Тамбовской областной организации ДОК РСФСР.


14



15


16

17

18

В № 51 «КО» за 1989 г. на стр. 14 воспроизведен экслибрис М. Гермашова, выполненный художником М. А. Мериновым.

Адамов Г. **Победители недр; Изгнание владыки:** Романы. — М.: Правда, 1990. — 702 с. — 3 р. 60 к. 400 000 экз.

◆ Аксаментов Г. **Поэтические акварели:** Стихи. — Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1989. — 39 с. — 25 к. 2 000 экз.

◆ Акчурин М. **Воскресные радости:** Стихотворения. — Худож. Л. Ямская. — М.: Внешторгиздат, 1989. — 31 с., ил. — 1 р. 3 000 экз.

«А поутру они проснулись...»: Истории смешные и грустные. Сост. В. С. Дзядок. — Петрозаводск: Карелия, 1990. — 191 с. — 1 р. 10 к. 50 000 экз.

Бабенко В. **До следующего раза:** Повести, рассказы. — М.: Моск. рабочий, 1990. — 289 с. — 1 р. 10 к. 30 000 экз.

Белянин А. **Набросок тушью:** Стихи. — Волгоград: Ниж.-Волж. кн. изд-во, 1990. — 47 с. — 25 к. 3 000 экз.

Валеев Р. **Ноша:** Повести, рассказы. — М.: Современник, 1989. — 320 с. — 1 р. 40 к. 50 000 экз.

Валеева М. **На краю:** Повести, рассказы. — М.: Мол. гвардия, 1989. — 286 с. — (Компас). — 1 р. 10 к. 100 000 экз.

В исключительных обстоятельствах: В. Смирнов. Тревожный месяц вересень; В. Аноцкий. Осенние рейсы; В. Лупач. Состав преступления / Ред.-сост. Р. Павлова. — Владивосток: Дальневост. кн. изд-во, 1989. — 511 с. — 3 р. 50 к. 50 000 экз.

◆ Гей С. **Утросклон:** Фантаст. роман. — Хабаровск: Кн. изд-во, 1989. — 256 с. — 4 р. 5 000 экз.

Герман Ю. **Дорогой мой человек:** Роман. — М.: Правда, 1990. — 622 с. — 2 р. 30 к. 400 000 экз.

День поэзии. 1989. Москва: Сб. / Сост. Т. А. Бек, Т. А. Жирмунская. — М.: Сов. писатель, 1989. — 224 с., ил. — 2 р. 70 к. 80 000 экз.

◆ Ефремов И. **Час Быка:** Науч.-фантаст. роман, рассказы. — Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1990. — 592 с. — 3 р. 50 к. 100 000 экз.

Жажда памяти: Стихотворения. Сб. — Киев: Рад. письменник, 1989. — (Перекличка).

◆ Ре[illegible] А. **Жду палача.** Стихотворения и поэмы. — М.: Книга, 1990. — 127 с. — 2 р. 5 000 экз.

◆ Родиченко В. **Последняя версия.** Повести. — М.: Центр рекламно-информ. бюро «Турист», 1989. — 100 с. — 2 р. 35 к. 5 000 экз.

Самарская Лука: Лит.-публицист. сб. / Сост. М. Я. Толкач. — Куйбышев: Кн. изд-во, 1989. — 415 с. — 1 р. 70 к. 10 000 экз.

Сахнин А. **Тучи на рассвете:** Роман, повести. — М.: Воениздат, 1990. — 431 с. — 2 р. 40 к. 65 000 экз.

Симонов К. **Стихотворения и поэмы** / Вступ. ст. Л. И. Лазарева; Сост., примеч. Т. А. Бек. — Л.: Сов. писатель, 1990. — 463 с. — (Б-ка поэта. Малая сер.). — 2 р. 100 000 экз.

Стругацкий А., Стругацкий Б. **Попытка к бегству; Трудно быть богом.** — М.: СП «Вся Москва», 1989. — 286 с. — 5 р. 50 к. 100 000 экз.

◆ Тубальцева Н. **Дикое поле:** Стихотворения, поэма. — Днепропетровск: Промінь, 1989. — 55 с. — 80 к. 2 240 экз.

◆ Тургенев И. С. **Полное собрание сочинений и писем:** В 30 т. Письма: В 18 т. — 2-е изд., испр., доп. — М.: Наука, 1989. Т. 6. 367 с. 2 р. 80 к. 40 100 экз.

◆ Уланов В. **Иду на свет:** Стихи. — Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1989. — 127 с. — 1 р. 40 к. 2 800 экз.

Фадеев А. А. **Молодая гвардия.** — Донецк: Донбасс, 1990. — 543 с. — 3 р. 40 к. 100 000 экз.

◆ Федоров В. **Лимит:** Стихи, поэмы. — Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1989. — 68 с. — 4 р. 4 000 экз.

Шестинский О. **Стихотворения; Поэмы** / Вступ. ст. Л. Ханбекова. — М.: Худож. лит., 1990. — 543 с. — 2 р. 50 к. 20 000 экз.

Штильмарк Р. Наследник из Калькутты. — Ташкент: Изд-во лит. и искусства, 1989. — 782 с. — 5 р. 60 000 экз.

Шухов Иван. Сочинения: В 2 т. / Сост., подгот. текста Ильи Шухова. — М.: Худож. лит., 1989. 50 000 экз.

Т. 1. **Горькая линия:** Роман; Пресновские страницы: Повести. 606 с. 2

Т. 2. 30[illegible] с. 2 р. 10 к.

Хашдеу Б. П. **Ион-Воевода Лютый:** Повесть / Пер. с молд. Н. Романенко. — Кишинев: Лит. артистикэ, 1989. — 202 с., ил. — (Времен связующая нить). — 90 к. 75 000 экз.

Шевченко Т. Г. **Стихотворения; Поэмы.** — Минск: Мастацкая лит., 1989. — 462 с. — 2 р. 20 к. 6 000 экз. — На бел. яз.

Шпаар Ю. **Я кровно связан со своей страной:** Стихи, очерки, рассказы / Пер. с нем. — Барнаул: Алт. кн. изд-во, 1989. — 110 с. — 40 к. 1 500 экз.

Эфендиев И. **Трехзарядная винтовка;** Роман, повести. — Баку: Азернешр, 1989. — 421 с. — 2 р. 50 к. 20 000 экз.

Зарубежная художественная литература

Брэеску Г. **Она поклялась...** Юморист. рассказы / Пер. с [illegible]ум.; Сост. М. Клименко. — М.: Худож. лит., 1989. — 335 с. — 1 р. 20 к. 100 000 экз.

Дюма А. **Виконт де Бражелон, или Десять лет спустя:** Ч. 3 — [illegible]

75 к. 5 800 экз.

Теодореану И. **Меделень** / Пер. с рум. Т. Свешниковой. — М.: Худож. лит., 1990. — 286 с. (Зарубеж. роман XX в.). 1 р. 30 к. 50 000 экз.

Фолкнер У. **Собрание рассказов** / Пер. с англ.; Сост. А. М. Зверев. — Кишинев: Лумина, 1989. — [illegible]92 с. — 3 р. 70 к. 50 000 экз.

Человек, который дружил с электричеством: Сб. амер. фантастики. [illegible] англ.; Сост. В. И. Бакалов. — Радио и связь, «Текст», 1990. — [illegible] — 3 р. 50 к. 100 000 экз.

Детская литература

Бажов П. **Огневушка-поскакушка.** Из урал. сказов / Худож. В. [illegible]нине. — М.: Дет. лит., 1990. — 15 с., ил. — 25 к. 1 000 000 экз.

Воскресенская З. **Сердце матери:** Рассказы из жизни Марии Александровны Ульяновой / Худож. И. Незнакомкин. — М.: Дет. лит., 1990. — 239 с., ил. — 70 к. 300 000 экз.

Афанасьев А. **Те, кто рядом:** Повесть с чудесами. Худож. А. Соколов. — М.: Дет. лит., 1990. — 191 с., ил. — 65 к. 100 000 экз.

Баруздин С. **Страна, где мы живем** / Рис. Ф. Лемкуля. — Баку: Ишыг, 1989. — 95 с., ил. — 1 р. 40 к. 100 000 экз.

Брайдер Ю., Чадович Н. **Поселок на краю Галактики:** Повести, рассказы. — Минск: Юнацтва, 1989. — 223 с. — (Б-ка приключений и фантастики). — 60 к. 25 000 экз.

Верн Ж. **Пятнадцатилетний капитан** / Пер. с фр. И. Петрова; Худож. П. Луганский. — М.: Дет. лит., 1990. — 352 с., ил. — 1 р. 10 к. 100 000 экз.

Гайдар А. **Военная тайна:** Повести, рассказы / Сост., послесл. Т. А. Гайдара; Ил. В. Л. Гальдяева. — М.: Правда, 1990. — 462 с., ил. — 2 р. 500 000 экз.

Глобус: Науч.-попул. геогр. сб. / Сост. Л. Алешина. — Л.: Дет. лит., 1989. — 399 с., ил. — 2 р. 20 к. 100 000 экз.

Григорьев С. **Рассказы о Кутузове** / Худож. В. Чебанов. — [illegible]

СИГНАЛЬНЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

69 с., ил., нот. — 95 к. 40 000 экз.

Шлыгин А. **Если есть хороший друг:** Стихи, поэмы. — Худож. А. Борисов. — М.: Дет. лит., 1990. — 95 с., ил. — 60 к. 100 000 экз.

Искусство. Искусствоведение

Астафьева-Длугач М. И., Сперанская В. С. **Сергей Сперанский.** — Л.: Стройиздат, 1989. — 208 с., ил. — (Мастера архитектуры). — 2 р. 20 к. 3 600 экз.

Борисова В. Г. **Прекрасное — это Родина:** Зап. искусствоведа-реставратора. — М.: Сов. Россия, 1989. — 174 с., ил. — (Родники прекрасного). — 40 к. 50 000 экз.

В гостях у муз...: Информ.-развлекат. сб. Вып. 1 / Авт.-сост. В. Н. Кузнецов. — М.: Искусство, 1990. — 63 с., ил. — 65 к. 200 000 экз.

Ведерников А. **Чтоб душа не оскудела:** Заметки певца. — М.: Сов. Россия, 1989. — 224 с., ил. — (Родники прекрасного). — 60 к. 50 000 экз.

Государственный музей Т. Г. Шевченко: Альбом / Авт.-сост. Л. И. Внучкова и др. — Киев: Мистецтво, 1989. — 168 с., ил. — 7 р. 20 000 экз. — На укр., рус., англ. яз.

Золотов А. **...Листопад, или В минуты музыки:** Импровизации, отрывки, образы / Предисл. Ч. Айтматова. — М.: Современник, 1989. — 397 с., ил. — 80 к. 20 000 экз.

Казакова Л. В. **Декоративное стекло в советской архитектуре. 1960 — 1980-е годы.** — М.: Изобразит. искусство, 1989. — 239 с., ил. — 5 р. 90 к. 11 500 экз.

Ленинградские этюды: Альбом / Текст, сост. О. [illegible]маева. — М.: Изд-во АПН, 1989. — 109 с., ил. — 14 р. — На рус., англ., фр. яз.

Песни. Будьте [illegible]

Герман Ю. **Дорогой мой человек:** Роман. — М.: Правда, 1990. — 622 с. — 2 р. 30 к. 400 000 экз.

День поэзии. 1989. Москва: Сб. / Сост. Т. А. Бек, Т. А. Жирмунская. — М.: Сов. писатель, 1989. — 224 с., ил. — 2 р. 70 к. 80 000 экз.

◆ Ефременкова Е. **Странница:** Стихи. — Пермь: Кн. изд-во, 1990.— 143 с.— 1 р. 30 к. 5 000 экз.

Ефремов И. **Час Быка:** Науч.-фантаст. роман, рассказы. — Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1990. — 592 с. — 3 р. 50 к. 100 000 экз.

Жажда памяти: Стихотворения. Сб. — Киев: Рад. письменник, 1989. — 341 с. — (Первая кн. поэта).—1 р. 10 к. 3 000 экз.

Иванов В. Г. **Призрак рейхсляйтера Бормана:** Полит. поиск нацист. преступника № 19. Повесть-расследование. — Ростов н/Д.: Кн. изд-во, 1989. — 176 с. — 60 к. 30 000 экз.

Коваль Ю. **Когда-то я скотину пас.** — М.: Правда, 1990. — 48 с.— (Б-ка «Огонек», 3). — 20 к. 150 000 экз.

● Короленко В. Г. **Собрание сочинений:** В 5 т. — Л.: Худож. лит., 1990. Т. 3. 719 с. 3 р. 60 к. 200 000 экз.

◆ Кропивницкий Е. **Земной уют:** Избр. стихи. — М.: Прометей; Лит.-худож. агентство «ТОЗА», 1989. — 32 с. — (Неизвестная Россия). — 2 р. 3 000 экз.

● Лермонтов М. Ю. **Сочинения:** В 2 т. / Сост. И. С. Чистова. — М.: Правда, 1990. Т. 2. 703 с. 3 р. 20 к. 14 000 000 экз.

● Маршак С. **Собрание сочинений:** В 4 т. Сост. Т. Л. Аверьяновой; Вступ. ст. А. Т. Твардовского. Ил. А. А. Шпакова. — М.: Правда, 1990. Т. 1. 589 с., ил. 2 р. 80 к. 500 000 экз.

Носков В. **Заботы-хлопоты:** Повесть, рассказы. — М.: Современник, 1989. — 256 с. — 65 к. 30 000 экз.

◆ Перов Ю. **Тиф:** Зап. пострадавшего. — М.: Сов. писатель, 1989. — 70 с. — 3 р. 5 000 экз.

Платонов А. **Повести, рассказы.** Сост. подгот. текста М. Платоновой. Ил. Н. Воробьева. — М.: Худож. лит., 1989. — 286 с., ил. — 4 р. 70 к. 40 000 экз.

1990. — 543 с. — 3 р. 40 к. 100 000 экз.

◆ Федоров В. **Лимит:** Стихи, поэмы. Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1989. 68 с. — 4 р. 4 000 экз.

Шестинский О. **Стихотворения; Поэмы** / Вступ. ст. Л. Ханбекова. — М.: Худож. лит., 1990. — 543 с. — 2 р. 50 к. 20 000 экз.

Штильмарк Р. **Наследник из Калькутты.** — Ташкент: Изд-во лит. и искусства, 1989. — 782 с. — 5 р. 60 000 экз.

Шухов Иван. **Сочинения:** В 2 т. / Сост., подгот. текста Ильи Шухова. — М.: Худож. лит., 1989. 50 000 экз.

Т. 1. Горькая линия: Роман; Пресновские страницы: Повести. 606 с. 2 р. 50 к.

Т. 2. Ненависть: Роман. 583 с. 2 р. 50 к.

Художественная литература других народов СССР

Анслан В. **Контрабанда:** Роман. — Таллинн: Ээсти раамат, 1990. — 158 с. 60 к. 36 000 экз. — На эст. яз.

Башкирское народное творчество: Т. 4. Волшебные сказки; Сказки о животных / Пер.; Сост. Н. Т. Зарипов. Уфа: Баш. кн. изд-во, 1989.— 510 с. — 2 р. 70 к. 50 000 экз.

Байтеряков Н. **Серебряная лодка:** Стихи, поэмы / Пер. с удмурт. — Ижевск: Удмуртия, 1989. — 208 с. — 1 р. 3 000 экз.

Бородулин Р. **Одиночество паломничества:** Кн. поэзии. — Минск: Мастацкая лит., 1990. — 270 с. — 1 р. 8 000 экз. — На бел. яз.

Гуртуев С. **Песня птицы:** Стихи, поэмы / Пер. с балкар. — М.: Сов. Россия, 1990. — 160 с. — 70 к. 5 000 экз.

Калачян К. Ц. **Рожденные морем:** Роман. — Ереван: Хорурдаин грох, 1989. — 526 с. — 1 р. 70 к. 15 000 экз. — На арм. яз.

● Корнейчук А. Е. **Драматические произведения.** Киев: Наук. думка, 1990. — 606 с. — (Б-ка укр. лит.). — 3 р. 90 к. 92 400 экз. — На укр. яз.

Мамедкулизаде Д. **Сборище сумасшедших:** Повесть, рассказы, пьесы / Пер. с азерб. Т. Калякиной. — М.: Худож. лит., 1989. — 351 с. — 1 р. 90 к. 50 000 экз.

Машхур-Жусупов К. **Одно-**

40 к. 150 экз.

Эфендиев И. **Трехзарядная винтовка:** Роман, повести. — Баку: Азернешр, 1989. — 421 с. — 2 р. 50 к. 20 000 экз.

Зарубежная художественная литература

Бредсу Г. **Она поклялась...:** Юморист. рассказы / Пер. с англ.; Сост. М. Клименко. — М.: Худож. лит., 1989. — 335 с.— 1 р. 20 к. 100 000 экз.

Дюма А. **Виконт де Бражелон, или Десять лет спустя:** Ч. 3 — 4 / Пер. с фр.— Воронеж: Центр.-Черноз. кн. изд-во, 1989. — 671 с. — 5 р. 50 к. 25 000 экз.

Здравствуй, грусть: Соврем. фр. психол. повесть / Пер. с фр.; Сост., вступ. ст. Ю. Уварова. — М.: Правда, 1990. — 591 с.— 3 р. 90 к. 500 000 экз.

Кристи А. **Смерть приходит в конце** / Пер. с англ. А. Стерниной. — М.: Прейскурантиздат, 1990. — 88 с. — 65 к. 200 000 экз.

Кристи А. **Убийство в алфавитном порядке** / Пер. с англ. О. Гасско. — М.: СП «Вся Москва»; «Интерконтакт», 1990.— 173 с.— 2 р. 70 к. 50 000 экз.

Крылья ночи: Сб. / Пер. с англ., фр., нт.; Сост. Г. Г. Ануфриев, С. В. Солодовников. — Минск: Университетское, 1990. — 462 с. — (Галактика). — 3 р. 90 к. 150 000 экз.

Лондон Д. **До Адама; Белый Клык; Джерри-островитянин** / Пер. с англ. Н. Банникова и др. — М.: Правда, 1990. — 480 с.— 2 р. 20 к. 500 000 экз.

Мерль Р. **Остров; Унк-энд на берегу океана:** Романы / Пер. с фр. — Кишинев: Лумина, 1990. — 574 с. — (Мир приключений). — 4 р. 10 к. 200 000 экз.

От океана до Гималаев: Соврем. инд. повесть / Пер. с хинди, бенгал., урду, гуджарати, телугу, тамил., англ.; Сост. С. Д. Серебряный. — М.: Радуга, 1990. — 422 с. — 2 р. 60 к. 50 000 экз.

Сказки и предания Ирака / Сост., пер. с араб., вступ. ст., примеч. В. А. Яременко. — М.: Наука, 1990. — 286 с. — 1 р. 40 к. 50 000 экз.

Современная алжирская поэзия / Пер. с араб., фр.; Сост. О. А. Власова. — М.: Наука, 1990. — 176 с. —

капитан / Пер. с фр. И. Петрова; Худож. П. Луганский. — М.: Дет. лит., 1990. — 352 с., ил. — 1 р. 10 к. 100 000 экз.

Гайдар А. **Военная тайна:** Повести, рассказы / Сост., послесл. Т. А. Гайдара; Ил. В. Л. Гальдяева. — М.: Правда, 1990. — 462 с., ил. — 2 р. 500 000 экз.

Глобус: Науч.-популр. геогр. сб. / Сост. Л. Алешина. — Л.: Дет. лит., 1989.— 399 с., ил.— 2 р. 20 к. 100 000 экз.

Григорьев С. **Рассказы о Кутузове** / Худож. В. Чебанов. — Новосибирск: Кн. изд-во, 1990. — 56 с., ил. — 10 к. 150 000 экз.

Земская И. **Свет мой, Зеркало, скажи!:** Кн. о девочках, кн. для девочек / Рис. Е. Агафоновой. — Петрозаводск: Карелия, 1990. — 127 с., ил. — (Познай и воспитай себя). — 35 к. 100 000 экз.

Лиса-плясунья: Сказки / Худож. Д. Хайкин. — М.: Дет. лит., 1990.— 63 с., ил. — 55 к. 100 000 экз.

Осёл на именинах: Бел. басни / Сост., пер. П. Кошеля; Худож. М. Басалыга. Минск: Юнацтва, 1989. — 238 с., ил. — 60 к. 40 000 экз.

Пальман В. **Песни черного дрозда:** Роман / Рис. Г. Никольского, В. Юдина. — М.: Дет. лит., 1990. — 575 с., ил. — 1 р. 80 к. 100 000 экз.

Патерсон К. **Великолепная Гилли Хопкинс:** Повесть / Пер. с англ. — Вильнюс: Витурис, 1989. — 127 с. — 45 к. 45 000 экз. — На лит. яз.

Петухов А. **Повести о дружбе.** — Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1990. — 288 с. — 80 к. 15 000 экз.

Фраерман Р. **Дикая собака динго, или Повесть о первой любви.**— Ижевск: Удмуртия, 1989. — 122 с., ил. — 40 к. 100 000 экз.

Книга издана также:

Таллинн: Ээсти раамат, 1990. — 125 с., ил.— 50 к. 60 000 экз. — На эст. яз.

Чирков Ю. **Тогда придет Электронный Джентльмен...:** Науч.-худож. лит. / Рис. Б. Чупрыгина. — М.: Дет. лит., 1990. — 143 с., ил. — (Горизонты познания). — 1 р. 50 к. 100 000 экз.

Что услышал композитор: Вып. 5 / Сост. С. Тихая. — Л.: Сов. композитор, 1989. —

Предисл. Ч. Айтматова. — М.: Современник, 1989. — 397 с., ил. — 80 к. 20 000 экз.

Казакова Л. В. **Декоративное стекло в советской архитектуре. 1960 — 1980-е годы.** — М.: Изобразит. искусство, 1989. — 239 с., ил. — 5 р. 90 к. 11 500 экз.

Ленинградские этюды: Альбом / Текст, сост. Э. Шеломаева. — М.: Изд-во АПН, 1989. — 109 с., ил. — 14 р. — На рус., англ., фр. яз.

Песни Булата Окуджавы: Мелодии и тексты / Сост. Л. Шилов.— М.: Музыка, 1989. — 224 с., ил., нот. ил. — 4 р. 25 000 экз.

Разумовская И. М. **Кострома.**— Л.: Художник РСФСР, 1990. — 208 с., ил. — (Памятники городов России). — 3 р. 80 к. 50 000 экз.

Рокада: Сб. ст. о роке. Вып. 1 / Сост. В. Сауткин.— М.: Внешторгиздат, 1989. — 48 с., ил. — 5 р. 90 к. 200 000 экз.

Сконечная А. Д. **Торжество муз.** — М.: Сов. Россия, 1989. — 192 с., ил. — 55 к. 50 000 экз.

Книги для массовых библиотек

Социальные ориентиры обновления: общество и человек / Под общ. ред. Т. И. Заславской. — М.: Политиздат, 1990. — 448 с. — 1 р. 50 к. 100 000 экз.

Книги на иностранных языках

Маркс К., Энгельс Ф. **О литературе и искусстве.** — М.: Прогресс. — На яз. непали.

СССР — Китай. В меняющемся мире. — М.: Изд-во АПН. — На англ. яз.

Шейнис З. **Максим Литвинов.** — М.: Прогресс. — На англ. яз.

Вайнер А., Вайнер Г. **Город принял.** — М.: Радуга. — На фр. яз.

Толстой Л. **Воскресенье:** Т. 1 — 2. — М.: Радуга.— На фр. яз.

Тургенев И. **Три повести о любви.** — М.: Радуга. — На англ. яз.

Условные обозначения

● *Подписные издания.*

◆ *Книги, изданные за счет средств автора*

энциклопедия
молодой женщины

Вирине я

Газета выходит 1 раз в 2 недели

№02 (19) 22 января – 4 февраля/200

Удлинить ресницы!
Без проблем!
стр. 5

Герань спасает от отита
стр. 12

Наташа была первой во Владимирской области, кому предстояло родить с таким диагнозом – «порок сердца»
стр. 16-17

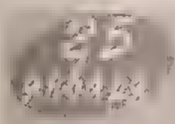
22 января

• 1999 г. Американец Ашрита ФУРМАН за сутки совершает 130 тысяч прыжков со скакалкой.

Сегодня именинница – Феозва.

24 января

• 1976 г. Советская газета «Красная Звезда» называет Маргарет ТЭТЧЕР «железной дамой», что англичане переводят как «железная леди», закрепляя за ней это прозвище.



• *По календарю народных примет – Татьянин день. В 1755 г. в день святой Татьяны императрица Елизавета утвердила проект учрежденного в Москве университета. С тех пор Татьянин день стал студенческим праздником.*

• 1938 г. Родился Владимир ВЫСОЦКИЙ, актер, поэт, автор и исполнитель песен.

• 1858 г. Впервые исполняется «Свадебный марш» МЕНДЕЛЬСОНА.

1990 г. Премьер Пакистана Беназир БХУТТО становится первым премьер-министром в мировой истории, родившим ребенка.

Владимир ВЫСОЦКИЙ

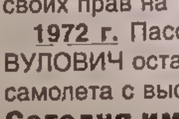
Сегодня именинницы – Татьяна, Евпраксия.

26 января

• 1822 г. В связи с женитьбой на особе не царской фамилии (польской графине ГРУДЗИНСКОЙ) наследник русского престола князь КОНСТАНТИН в секретном письме императору России АЛЕКСАНДРУ I отказывается от своих прав на трон.

1972 г. Пассажирка югославка Весна ВУЛОВИЧ остается живой после падения самолета с высоты 10159 метров.

Сегодня именинница – Мария.



• 1836 г. Родился Леопольд фон ЗАХЕР-МАЗОХ, австрийский писатель, принципиальный противник садизма. Его фамилия дала название понятию «мазохизм».

• 1990 г. Жительница поселка Чернянка Белгородской области получает письмо, которое было отправлено ей из соседней Макеевки 20 июля 1981.

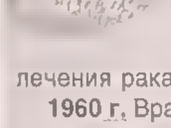
Сегодня именинница – Нина.

28 января

• 1887 г. В Форт-Кью (Монтана, США) фиксируется самая большая снежинка в мире – длиной 38 см и толщиной 20 см.

1925 г. Английский доктор В. БЕЙКЕР объявляет, что кроссворды вызывают головную боль (*решив кроссворд, который на стр. 32 предлагает «Виринея», вы убедитесь, что этот сэр был явно неправ!*).

1988 г. Верховный суд Канады признает неконституционным закон, запрещающий аборты.



1896 г. Американский физик Эмиль ГРУББЕ первым в мире использует радиоактивное излучение для лечения рака.

1960 г. Врачи Вашингтонского университета представляют первую искусственную почку.

Сегодня именинницы – Леонилла, Иовилла.

30 января

• 1921 г. В Англии запрещают женский футбол, считая, что эта грубая игра не к лицу представительницам прекрасного пола и просто опасна для здоровья.

1990 г. Хирурги из Лондона проводят первую пересадку плода в чрево матери.

• *По календарю народных примет Афанасий-ломонос. На Афанасия знахари изгоняют ведьм. Предание гласит, что в афанасьевские морозы ведьмы летают на шабаш и там теряют память от излишнего веселья. Ведьма влетает в дом через трубу, но как только колдун заговорит печные трубы, посыпет на них золу из семи печей, так сразу весь дом и двор освободятся от ее проказ. Спастись от ведьм помогает яичное дерево.*

Яичное дерево

Вкопать во дворе сухой куст с обрезанными ветками (можно использовать и имеющийся куст). Повесить на него десяток куриных яиц, из которых удалено содержимое. Такое деревце – одно из самых надежных средств защиты от ведьм.

• Родились:

1911 г. – ВАНГА (Вангелия ПАНДЕВА-ГУЩЕРОВА), болгарская прорицательница и целительница.

1952 г. – Надя РУШЕВА, художница-вундеркинд, прожившая всего 17 лет.

ВАНГА

• 1747 г. Первая в мире клиника, специализирующаяся на лечении венерических болезней, открывается в Лондонском портовом госпитале.

Сегодня именинница – Мария.

1 февраля

Сегодня именинница – Евфрасиния.

• 1947 г. Эдвин ЛЭНД на заседании Оптического общества США впервые демонстрирует свою фотокамеру, позволяющую через минуту получать готовый снимок. В конце следующего года первые «Полароиды» поступят в продажу.

1996 г. Пеги ЛАНН из США родила девочку Анну 11 ноября 1995, а второго из близнецов, Эрика,– только через 84 дня (2 февраля 1996 г.).

Сегодня именинницы – Инна, Римма.

3 февраля

• Родились:

1779 г. – Герольд ХОЛЬЦ, американский врач-педиатр, первым предложил своему больному взять так называемый «больничный» и поваляться недельку-другую дома, до полного выздоровления. Прослышав о волшебных листах, которые освобождают от работы, и стар и млад зачастил к доктору. Из педиатра он переквалифицировался во врача широкого профиля и теперь уже давал бюллетень всем желающим за определенную плату. Но тайное стало явным, Хольца оштрафовали и посадили на семь лет.

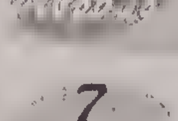
1820 г. – Элизабет БЛЕКВЕЛЛ, англичанка, первая в мире женщина-врач.

Сегодня именинница – Агния.

• 1810 г. На просьбу НАПОЛЕОНА руки 15-летней русской княжны АННЫ ПАВЛОВНЫ АЛЕКСАНДР I отвечает отказом в связи с молодостью своей дочери и просит подождать два года.

5 февраля

1861 г. Американец Коулмен СЕЛЛЕРС патентует киноаппарат.



Сегодня именинница – Ксения (Аксинья, Оксана).

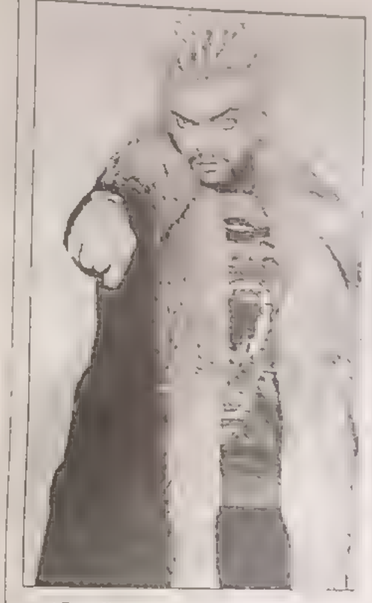
7 февраля

• 1847 г. Профессор Федор Иванович ИНОЗЕМЦЕВ впервые в России производит хирургическую операцию с использованием эфирного наркоза в хирургической клинике Московского университета.

ЗВЕЗДЫ

Киркоров опять подрался

Филипп Киркоров схлестнулся с Юрием Шевчуком. Драка между двумя знаменитостями произошла в Санкт-Петербурге.



Юрий подошел к Киркорову и поинтересовался: «Как ты себя чувствуешь в моем городе?» «Это в Уфе, что ли? – ехидно парировал тот (намекнув, что Шевчук сам родом из Башкортостана). – Я там давно не был. А в моем Санкт-Петербурге я чувствую себя как дома». Шевчука издевка разъярила, и он сказал Филиппу что-то более резкое, тот в ответ тоже за словом в карман не полез. Словесная перепалка вскоре переросла в потасовку. Шевчук кинулся на Киркорова с кулаками, однако тут рокера подвела координация – он пропустил удар. В результате Филипп Бедросович выбил Юрию Юлиановичу передний зуб. «Я убью тебя», – заорал Шевчук. Тут охранники Киркорова, которые растерянно наблюдали за происходящим, быстро «врубились» в ситуацию и скрутили рокера. За происходящим наблюдал также Максим Галкин, но он не решился вступить в драку. Друзья Шевчука уговорили охранников Киркорова выдать им побитого товарища и увезли Юрия домой.

UTRO.RU

БЫВАЕТ ЖЕ

Силиконовый бюст может служить в качестве бронежилета. Жительница Бразилии осталась в живых лишь за счет того, что пуля застряла в силиконе.

СИЛИКОН – лучшая защита от пуль

Джейн Сельма Соарес явно родилась под счастливой звездой. Она шла по родному Рио-де-Жанейро и случайно попала под перекрестный огонь, который вели полицейские и наркодельцы. Силиконовая «подушка» остановила пулю и не дала ей пробить грудную клетку.

Врачи так обрадовались тому, что их пациентка жива и невредима, что вызвали для нее пластического хирурга, который не только привел в порядок бюст девушки, но и увеличил объем груди за счет дополнительного впрыскивания силикона. В итоге Джейн Соарес покинула больницу, став еще краше, чем была до рокового выстрела.

МЕДИЦИНА

Лишний вес сокращает жизнь на семь лет

Избыточный вес является одним из наиболее значимых факторов, влияющих на продолжительность жизни человека.

Как установили голландские ученые, у людей среднего возраста лишние килограммы отнимают примерно столько же, сколько курение. В среднем человек, которому в 40 лет ставится диагноз «ожирение», рискует уйти из жизни на семь лет раньше здоровых людей.

Еще больше уменьшает жизнь сочетание ожирения и курения. Курящая женщина, в 40 лет страдающая ожирением, рискует умереть в среднем на 13,3 года раньше

В аналогичном случае мужчина может потерять 6,7 года. Некурящие женщины, вес которых был повышен, но не определялся как ожирение, рисковали сократить жизнь на три года

MEDNOVOSTI.RU

ИДЕТ ПОДПИСКА

У «Виринеи» становится все больше друзей.

В новом году нас читают уже свыше четверти миллиона россиянок. А ведь начинали мы восемь месяцев назад с тиража всего 21400 экземпляров. Приятно, что вы столь высоко цените наш труд. И что многие решили даже подписаться на «Виринею». Так действительно удобнее, ведь теперь не придется «ловить» газету по киоскам, переживая: достанется – не достанется. Разбирают-то ее быстро. Сейчас у нас почти **16 тысяч подписчиков**. Больше всего их в Ставрополе, Вологде, Брянске, Оренбурге, Омске, Костроме, Самаре. Кто еще не подписался – присоединяйтесь!

ПОДПИСКУ МОЖНО НАЧАТЬ С ЛЮБОГО ПОСЛЕДУЮЩЕГО МЕСЯЦА. ПО СВЯЗАННЫМ С НЕЙ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ В МЕСТНЫЕ ПОЧТОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ.

Редакция

КОРОТКО

• Концертный тур **ВЛАДИМИРА КУЗЬМИНА** по России опять перенесен: певец пребывает в глубокой депрессии после смерти своей дочери Лизы, погибшей от рук убийцы.

• Черно-белая фотогрфия **МЭРИЛИН МОНРО** 1949 года продана на аукционе в Лондоне за 22,2 тысячи долларов. Снимок был подарен актрисой ее голливудскому агенту.

• Ограблена квартира экс-ведущей ток-шоу «Я сама» **ЮЛИИ МЕНЬШОВОЙ**. Причем в тот момент, когда вор проник в жилище, вся семья была дома: Юлия, ее муж, няня и дочка. Из сумочки пропало полторы тысячи долларов.

• Солистки поп-дуэта **«ТАТУ»** рискуют предстать перед судом Великобритании. Нарекания английских цензоров, обвиняющих их в нарушении норм морали, вызвало то, что в клипе, демонстрирующемся на экране во время исполнения песни, девочки целуются и обнимаются, одетые, как школьницы.

• Самой красивой **ДЕВУШКОЙ ЕВРОПЫ** названа россиянка Светлана Королева, жительница Карелии. Она победила на состоявшемся в Ливане ежегодном конкурсе «Мисс Европа».Четыре года назад такого же титула удостоилась другая россиянка, Елена Рогожина.

• **В ГЕРМАНИИ** один из универмагов устроил конкурс, участникам которого предлагалось пробежать по морозу голышом. В награду добровольцы получали право бесплатно приобрести товары на сумму, равную нескольким тысячам евро.

• **АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ** утверждают, что йога опасна для здоровья: число травм от этого экзотического способа оздоровления растет.

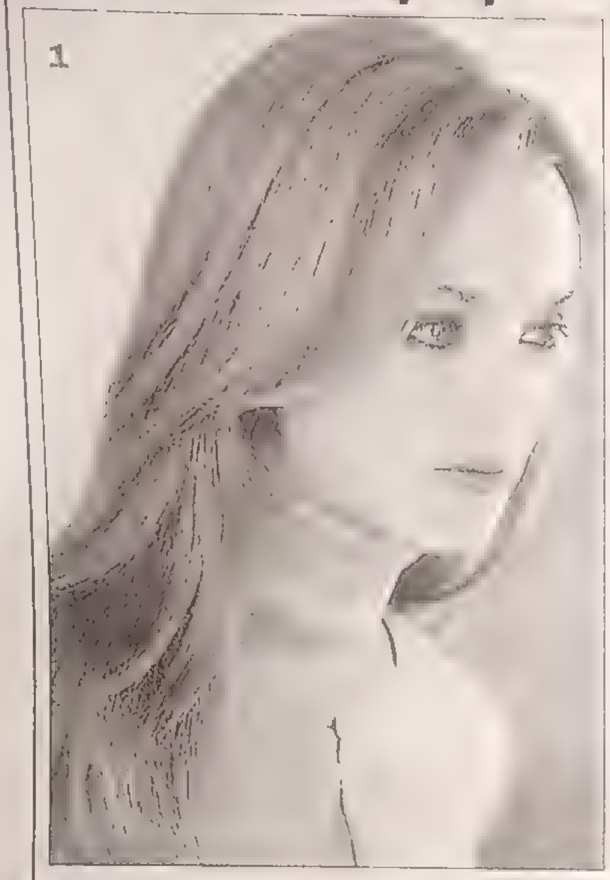
• Проведенные **В ВЕЛИКОБРИТАНИИ** социологические исследования показали, что мужчины считают женщин лучшими боссами, поскольку те умеют ценить и вдохновлять подчиненных и создают хороший производственный климат.

• **ИТАЛЬЯНСКИЕ ПСИХОЛОГИ** вывели формулу удачного первого свидания. Отправляясь на него, надо усвоить, что все будет не так, как представляется. Ибо, по их мнению, «женщина+хорошо сформулированное ожидание = гарантированный провал»

Вирине Я
№02 (19) 22 января – 4 февраля 2

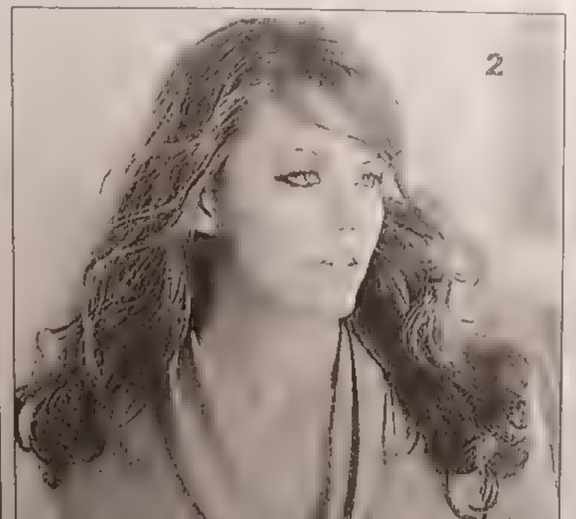
Волосы королев: всегда в моде

Длинные волосы всегда считались украшением женщины. Наши советы позволят их обладательницам стать еще изысканнее и оригинальнее.



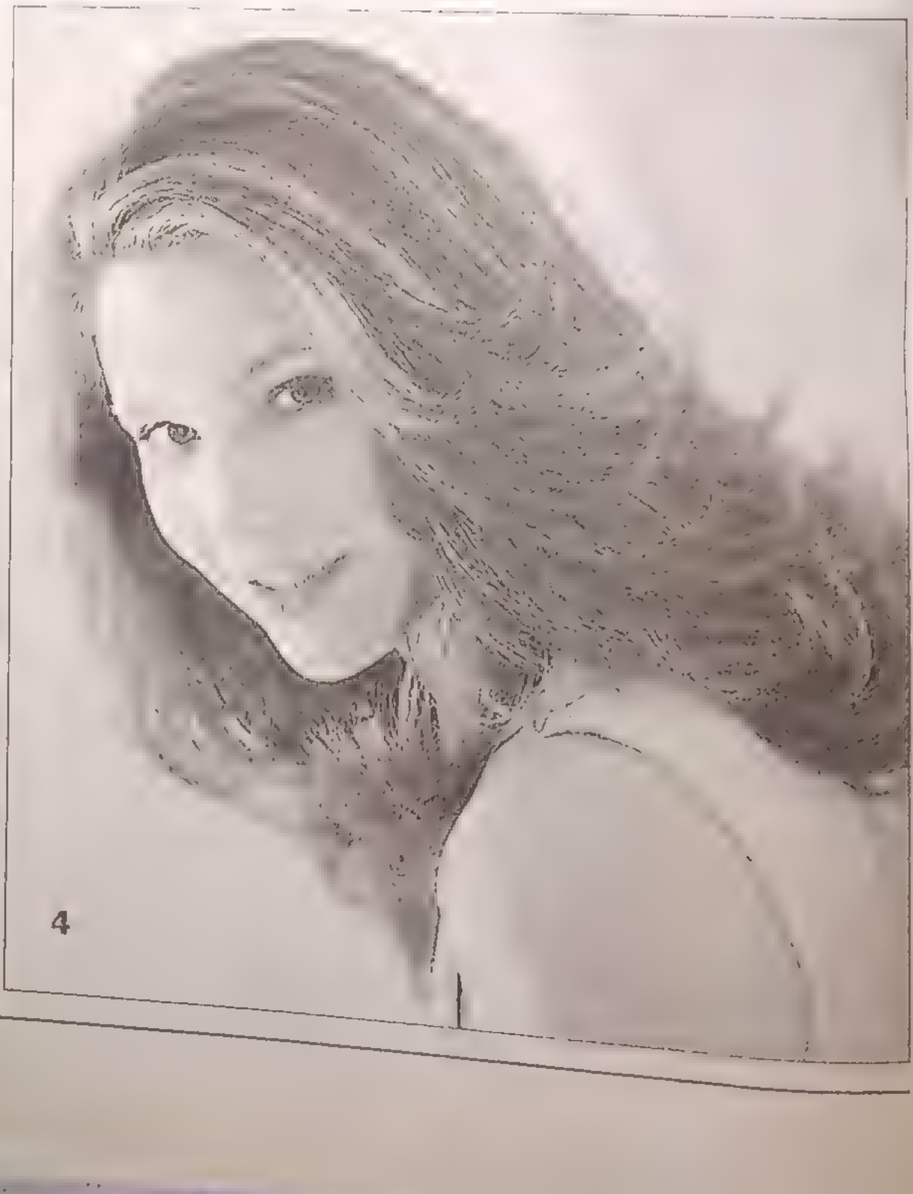
1. БЛЕСК ШЕЛКА. Образ, любимый большинством голливудских звезд десятилетия: длинные волосы, мягкая лесенка и нежный изгиб боковой пряди. Для укладки понадобится круглая щетка.

2. АНЖЕЛИКА. Прическа романтической героини прежде всего должна выглядеть естественной. Волосы, вьющиеся от природы, она стрижет по одной длине, наносит закрепляющую пенку и высушивает феном с диффузором, придающим локонам упругость.



3. ПЕРЬЯ ПТИЦЫ. Эффектность модели придает оригинальная челка, разделенная на пряди разной длины. Создать ее позволяет глубокий косой пробор и большое количество спрея сильной фиксации.

4. ОТТЕНОК МЕДИ. Длинная стрижка перышками с кончиками, выстриженными лесенкой, придает мягким локонам небрежный вид. Нанесите на влажные волосы мусс, высушите феном и движением головы отбросьте волосы назад. Удачной находкой станет оттеночный шампунь, например, цвета меди.



Вирине Я

5. РАМ
Тонкие во
неровной
щей эффе
ния. Пров
мой пробо
волосы ф
круглой ще
с блеском
волосы за
товыми э

6. В
60-х. Ст
Почему б
вать? Отд
лите оста
вым проб
хнюю ча
дей и вы
видимка
хвост. Ш
отведите
спрятав
спадающ
о дне се
немного
дели.

5. РАМКА ИЗ ВОЛОС. Тонкие волосы подстрижены неровной лесенкой, создающей эффект объема и движения. Проведите ровный прямой пробор и гладко уложите волосы феном, подкручивая круглой щеткой. Спрей или лак с блеском заставит светлые волосы заиграть новыми световыми эффектами.

6. ВОСПОМИНАНИЯ 60-х. Старая добрая бабетта. Почему бы не поностальгировать? Отделите челку и разделите остальные волосы боковым пробором. Начешите верхнюю часть затылочных прядей и высоко заколите их невидимками, оставив длинный хвост. Широкие пряди челки отведите назад и заколите, спрятав под волосами. Прядь, спадающая на щеку, напомнит о дне сегодняшнем и добавит немного изящества старой модели.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

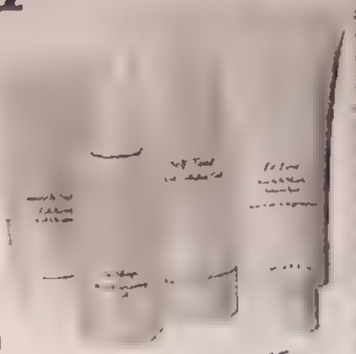
Не тратьтесь понапрасну

Согласитесь: косметика составляет значительную, а главное, постоянную статью наших расходов. Никто не спорит, что современная (а значит – дорогостоящая) косметическая продукция способна творить чудеса. Однако есть случаи, когда того же эффекта можно добиться без ощутимых затрат.

Вот несколько примеров.

• Современные **скрабы (пилинги)** для кожи лица содержат самые разнообразные абразивные вещества – от измельченной скорлупы абрикосовых косточек до полимерных микрочастиц. Однако действие их ничем не отличается от известных с древности очищающих средств. Например, жительницы тропиков до сих пор используют для этой цели чистый мелкий морской песок, смоченный оливковым маслом. А наши прабабушки добивались атласной гладкости кожи с помощью сухих овсяных хлопьев и ложки молока.

• Неизвестно по какой причине производители лаков для ногтей делают кисточку для нанесения **лака** на 5–10 мм короче внутренней высоты флакона. Чтобы полностью использовать лак, попробуйте такой способ: на дно наполовину опустевшего флакончика насыпьте металлическую дробь. Она, как известно из физики, вытеснит жидкость вверх, к родной кисточке.



• Современные качественные **шампуни** так дороги отчасти потому, что имеют очень высокую концентрацию. Они вовсе не предназначены для непосредственного нанесения на кожу головы и волосы: таким насыщенным «букетом» активных веществ их можно попросту сжечь. Поэтому налейте во влажную ладонь половину своей обычной порции шампуня, разотрите двумя руками и нанесите на обильно смоченные неостывшие от горячей воды волосы. Результат – моющая способность и количество пены – будет обычным

• Есть много **средств для придания блеска волосам**. Однако если «припереть к стенке» любого маститого косметолога, он не посмеет отрицать, что самый лучший эффект дает регулярное ополаскивание волос после мытья теплым раствором столового уксуса (1 стол. ложка на литр воды).

• В каждой линии средств по уходу за волосами обязательно есть шампунь (**бальзам, кондиционер, питательная маска**) для восстановления сухих, окрашенных и поврежденных волос. Однако ничуть не хуже ярко упакованных средств за бешеные деньги с этой задачей справляется, например, кашица из заваренной кипятком четверти буханки ржаного хлеба – для жирных от природы волос, или яичный желток – для сухих, равно как и ополаскивание волос после мытья раствором лимонной кислоты или отваром ромашки, листьев березы или крапивы. Прекрасные результаты приносит интенсивная восстанавливающая маска из кефира.

ЛАДА ШИГАНЦОВА

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!»

МЕД И ТВОРОГ

Мне 19 лет. Давно уже увлекаюсь тем, что собираю различные домашние рецепты красоты и испытываю их на себе. Хочу поделиться с читательницами «Виринеи» рецептом своей любимой маски.

3 чайные ложки творога, 1 ч. л. меда и столько же сметаны – все хорошенько растереть, чтобы не осталось комочков. Наложить маску на очищенное лицо на 20–25 минут. После этого снять маску ватным тампоном, смоченным теплой водой, и протереть кубиком льда. Весной лед хорошо приготовить из березового сока, а в другое время года можно использовать замороженный отвар мяты или ромашки.

Эффект от маски просто потрясающий.

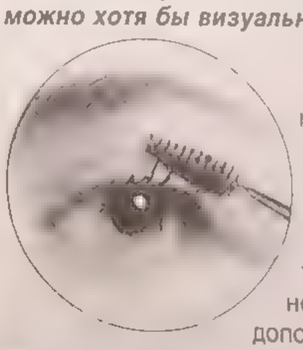
Светлана ДАНИЛОВА, г. Владимир

ВОПРОС – ОТВЕТ

Как удлинить ресницы

У меня очень короткие ресницы. Подружка сказала, что они вырастут, если я буду их смазывать касторовым маслом. Правда ли это? И как можно хотя бы визуально их удлинить?

Ольга К., г. Иваново



Что касается касторового масла, это, к сожалению, не совсем так. Если им пользоваться регулярно, корни ресниц укрепятся, они будут меньше выпадать. Кроме того, с помощью масла можно придать своим ресницам дополнительный блеск. Для этого капните на щеточку для ресниц чуть-чуть масла и проведите ею от корней до концов ресниц.

Если хотите чтобы ресницы казались длиннее, приобретите тушь и подводку в тон цвета глаз. А перед тем, как красить ресницы тушью, немного припудрите их обычной компактной пудрой.

ГИМНАСТИКА для любого типа фигуры

Начиная с 17 номера, «Виринея» рассказывает, какие упражнения наиболее эффективны для женщин с разным типом сложения. Сегодня – о гимнастике для обладательниц фигуры типа **«груша»** (длинные худые руки, стройная верхняя часть туловища, широкие бедра) и **«морковь»** (широкие плечи, узкие бедра, спортивная фигура, не склонная к полноте).

Морковь. Тянем–потянем

Атлетический тип «моркови» обладает достаточно широкими плечами, сужающейся книзу спиной и узкими бедрами. Мышцы женщин-«морковок» не дряблые, излишков жировых отложений почти нет. «Морковок», как правило, минует проблема целлюлита.

Лучшая тренировка. Женщина-«морковь» получает пользу от комплексных тренировок для мышц всего тела. Однако будьте осторожны: чтобы оставаться гибкой, вы не должны перестараться с наращиванием мышечной массы. Для данного типа подходят занятия практически любым видом спорта, кроме плавания, легкой атлетики.

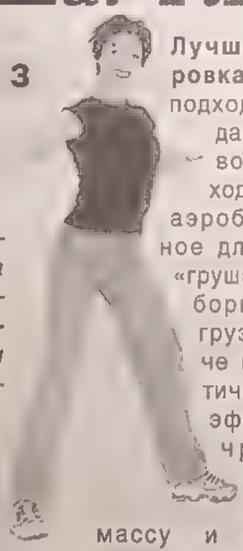
Упражнения на растяжку. Лягте на спину, поднимите одну ногу вверх, обхватите ее полотенцем и возьмитесь руками за его края. Медленно опустите вниз носок ноги, задержите на 30 секунд. Бедра при этом должны быть плотно прижаты к полу. Повторять упражнение по 3 – 5 раз, меняя ноги.

Мышцы в тонусе. Встаньте на четвереньки, затем на носки. Туловище держите прямо, напрягите мышцы живота, подбородок прижмите к груди. Сомкните лопатки, сохраняйте напряжение 6 секунд. Затем расслабьтесь. Повторять упражнение 5 раз в день.

Глубокий вдох. Лягте на спину, под голову положите небольшую подушку. Ноги поднимите, стопы слегка опустите. Сильно напрягите мышцы живота. Втяните в себя живот и сделайте глубокий вдох. При выдохе еще сильнее втяните в себя живот. Повторять 8 раз в день.

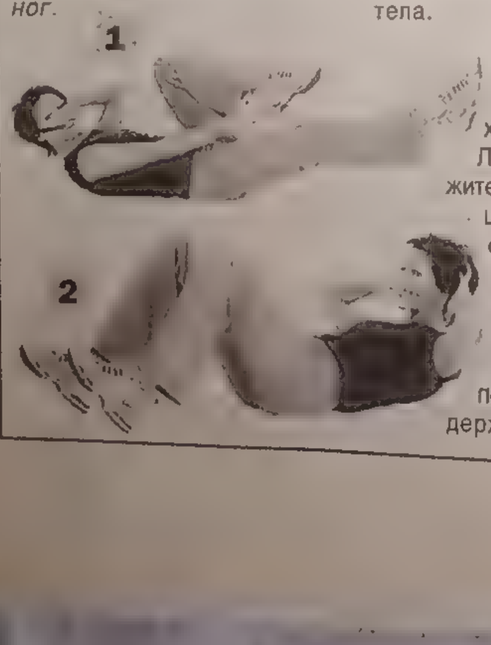
Груша. Главное – не переборщить

Жировые отложения у женщин этого типа скапливаются преимущественно на бедрах, особенно на их верхней части, и ягодицах. Диета и регулярные тренировки способствуют перераспределению жировых отложений в область талии. Поэтому для «груши», помимо упражнений для бедер, важно давать нагрузку мышцам верхней части туловища, а также ног.



Лучшая тренировка. Наиболее подходящими видами тренировок являются ходьба, водная аэробика. Главное для женщин-«груш» – не переборщить с нагрузками, иначе можно достичь обратного эффекта – чрезмерно нарастить мышечную массу и увеличить объем отдельных частей тела.

1. ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОПОРЦИИ. Укрепляем мышцы верхней части туловища. Лягте на спину, подложите под голову полотенце, возьмитесь за оба его края и слегка приподнимите голову. Поднимите ноги под углом 90 градусов, колени согните под таким же углом, подержите несколько секунд. После этого медленно поднимайте и опускайте верхнюю часть туловища. Не отклоняйтесь в сторону и держите в напряжении мышцы живота. Повторяйте 8 раз ежедневно.



Укрепляем мышцы рук. Возьмите в руки по килограммовой гантеле, встаньте прямо. Медленно разведите руки в стороны, затем поднимите вверх и опустите. Повторить три раза, выполнять 8 раз в день.

2. НАГРУЗКА ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ЯГОДИЦ. Сядьте на пол, вытяните руки, скрестите на груди. Перебирая ногами, без помощи рук, передвиньтесь на какое-то расстояние вперед, затем вернитесь так же назад. Повторить 7 – 8 раз. В заключение лягте, вытяните по полу руки и перекатывайтесь по полу сначала в одну, затем в другую сторону в течение 2 – 3 минут. Повторять 5 – 7 раз. Другое упражнение – для бедер и ягодиц. Напрягите мышцы ягодиц, вытяните одну ногу, согните и медленно подтяните к подбородку, приподнимая плечи и голову, и снова вытяните. Проделайте упражнение с другой ногой. И так 10 – 12 раз.

3. УКРЕПЛЯЕМ МУСКУЛАТУРУ. Медленные наклоны верхней части туловища укрепляют мышцы плеч, живота. Чем больше производится наклонов, тем эффективнее тренировка.

Если челов
20-летнем в
лать это игр
дача уже не
(правда, пок
в 40 это час
С каждым г
веществ за
масса умен

Дие ПО

от 20
Лучш
яблочн

Серьезные
в этом возраст
– ведь у 20-ле
в калориях са
минимум 2000
ная масса со
сы тела. Поэт
кг с помощью
не проблема.
диета. Фрукт
благодаря вы
нию витамина
ваться в акти

Утром: на
шайте со ста
го йогурта и с
сяных хлопь
ропясь.

11 часов:

Обед: 2 я
маленькие к
с листовым
смесью из
йогурта, чай
го масла с
чайной ложк
сыпать зел

Энергет
грецких ор

16 часов

Вечером

СТ

? *У ме*
стре

Существ
циально дл
минут удер
рез три ме

1. Ляг
в коленях
няты. Мед
поднимая
ная спина
да развед

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Если человек желает похудеть в 20-летнем возрасте, он может сделать это играючи. В 30 лет такая задача уже несколько затруднительна (правда, пока еще не для всех). А вот в 40 это часто просто мука! Почему? С каждым прожитым годом обмен веществ замедляется, мышечная масса уменьшается, и наш организм требует все меньше энергии для поддержания функции дыхания, кровообращения и клеточного строительства. Пища сжигается уже не так хорошо и легко откладывается в жировые депо. Поэтому только правильное питание и физическая активность помогут организму не накапливать лишних килограммов.

Диете все возрасты ПОКОРНЫ

ОТ 20 ДО 30: Лучше всего яблочная диета

Серьезные проблемы с весом в этом возрасте довольно редки – ведь у 20-летних потребность в калориях самая высокая (как минимум 2000 в день), а мышечная масса составляет 40% массы тела. Поэтому сбросить 1–2 кг с помощью фруктового дня – не проблема. Идеальна яблочная диета. Фрукты хороши тем, что, благодаря высокому содержанию витамина С, помогают оставаться в активной форме

Утром: натрите яблоко, смешайте со стаканчиком нежирного йогурта и столовой ложкой овсяных хлопьев. Съешьте не торопясь.

11 часов: яблоко.

Обед: 2 яблока разрежьте на маленькие кусочки и смешайте с листовым салатом. Заправьте смесью из стакана нежирного йогурта, чайной ложки оливкового масла с яблочным уксусом и чайной ложки воды. Можно посыпать зеленью.

Энергетическая добавка: 3 грецких ореха.

16 часов: яблоко.

Вечером: нарежьте яблоко, полейте его соком лимона и съешьте с кусочком сыра весом 150 г.

Результат: ваш вес снизится на 1 кг за день диеты.

ОТ 30 ДО 40: Да здравствуют овощи!

Между 30 и 40 годами большинство из нас живут самой активной жизнью: семья, работа, дети – и, конечно, пара–другая лишних килограммов: ведь с 30 лет начинается замедление обмена веществ. Идеальна в таких случаях овощная диета: во-первых, она уменьшает так называемые атаки голода, а во-вторых, – отсутствует «колебательный эффект», когда вес то прибавляется, то убавляется.

Утром: смешайте овсяные и кукурузные хлопья (несладкие), залейте молоком и добавьте одну натертую морковь. Съешьте чашку такой смеси.

11 часов: огурец.

Обед: 2 отваренные в мундире картофелины с большим количеством любых овощей.

16 часов: болгарский перец.

Вечером: дайте себе насладиться овощами – приготовьте любой овощной салат, который вам нравится. С салатом можно съесть толстый ломтик ржаного хлеба.

Результат: ваш вес снизится на 2 кг за день диеты.

ОТ 40 ДО 50: Налегаем на рис

Почти каждый после 40 лет хотел бы избавиться от лишнего веса. И это понятно: ведь благодаря гормональной перестройке снижается мышечная масса, а жировая увеличивается. В этом возрасте наш организм начинает накапливать воду. Поэтому лучше всего подходит рисовая диета. Зерна риса идеально выводят жидкость, «осушают» нас. Итак, разделите 250 г риса на 3 приема, причем 2 из них скомбинируйте с дополнительными белковыми компонентами.

Утром: отварите рис, смешайте со стаканчиком нежирного йогурта и чайной ложкой меда.

Обед: к отварному рису добавьте 150 г рыбы или нежирного куриного мяса.

Вечером: рис с тушеными овощами по вашему вкусу, полив их чайной ложкой оливкового масла. Главное – солите пищу как можно меньше, ведь соль, как известно, задерживает воду в организме.

Между этими тремя приемами пищи можно съесть любой фрукт или 100 г нежирного творога.

Дополнительный совет: неплохо добавлять в рацион продукты, содержащие сою, так как в них есть вещества, близкие гормонам, побеждающие «атаки голода».

Вам полезны энергичные прогулки: ведь уже через 30 минут активной ходьбы какое-то количество жира покидает жировые депо.

EDIET.RU

ОСТАВЬТЕ ВАШУ ЗУБНУЮ БОЛЬ У НАС!

«Андорра»

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ

- Рентген кабинет
- Индивидуальный подход к каждому пациенту.
- Одноразовый инструментарий и индивидуальные стерильные наборы для каждого пациента.
- Полный спектр терапевтических и хирургических услуг.
- Художественная реставрация зубов

Andorra04

Гибкая система накопительных скидок

Заключаем договоры с юр. лицами на лечение сотрудников (СКИДКИ ДО 10 %)

Запись по тел. (8452) 64-09-61
с 8.00 до 20.00, без перерыва, без выходных.
Университетская, 87.

ВОПРОС – ОТВЕТ

СТРОЙНЫЕ БЕДРА ЗА ТРИ МЕСЯЦА

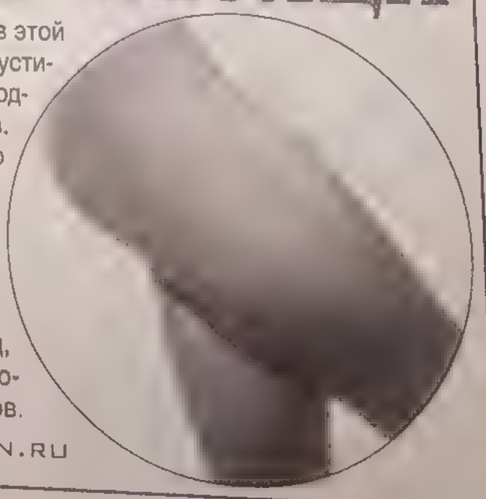
У меня очень полные бедра. Как побыстрее привести их в порядок?

Анжела К.

Существуют упражнения, разработанные специально для этой цели. Если три раза в неделю 20 минут уделять специальной тренировке бедер, через три месяца вы их не узнаете.

1. Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях и опираются на носки, пятки чуть приподняты. Медленно разведите колени в стороны, приподнимая ягодицы на 2–5 см от пола (при этом поясная спина прижимается к полу). Остановитесь, когда разведете колени достаточно далеко, но так, чтобы не испытать дискомфорта, и задержитесь в этой позиции. Плавно сведите колени вместе и опустите ягодицы. Пятки должны быть все время подняты. Выполните три серии по 8–12 повторов.

2. Встаньте, пятки вместе, носки сильно врозь. Округленные руки держите перед собой, кисти на уровне пояса. Медленно приседайте, поднимите руки до уровня груди. Опуститесь так низко, как сможете. Следите, чтобы пятки не отрывались от пола, а ягодицы при движении не выдавались ни вперед, ни назад. Медленно вернитесь в исходную позицию. Сделайте три серии по 8–12 повторов.

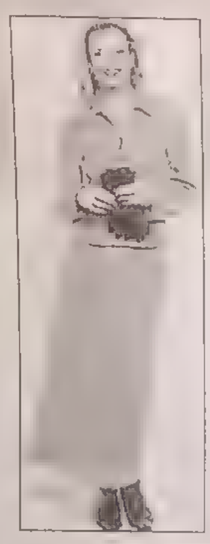


VN.RU

Виринея
№02 (19) 22 января – 4 февраля 2003 г.

ИСКУССТВО КОМБИНИРОВАНИЯ

Как сделать свой гардероб разнообразным, не забивая шкаф лишней одеждой? Всего лишь одна юбка, брюки или жакет могут стать основой гардероба. Если, конечно, эта главная вещь будет выбрана правильно.

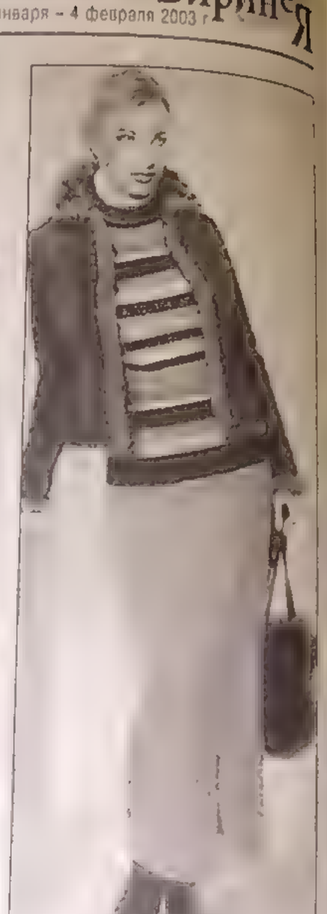


Костюм-основа

Выглядит очень элегантно: костюм полуприлегающего силуэта из шерсти универсального цвета лесного ореха, состоящий из короткого пиджака на молнии и прямой юбки-макси со шлицей.

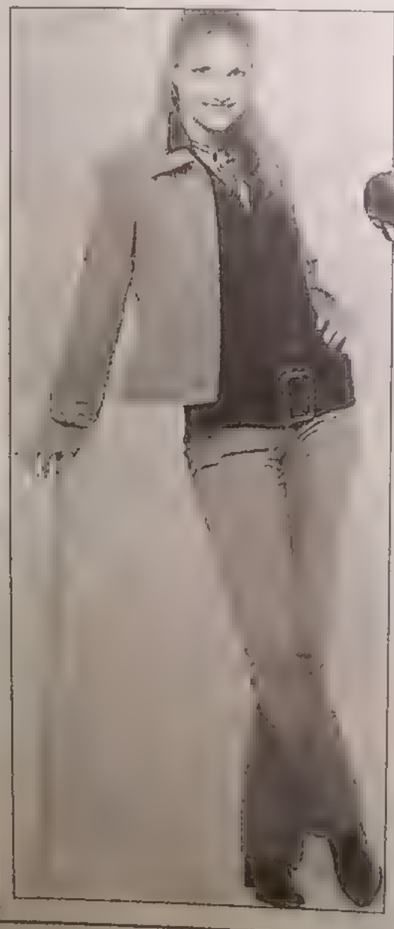
Комплект 1

Для холодных дней. Во время воскресной прогулки вы будете чувствовать себя комфортно в длинной юбке, вязаных колготках и мягком свитере со жгутами. Если похолодает, то достаточно надеть сверху жилет в спортивном стиле из искусственного меха – в период межсезонья этот наряд с успехом заменит вам пальто.



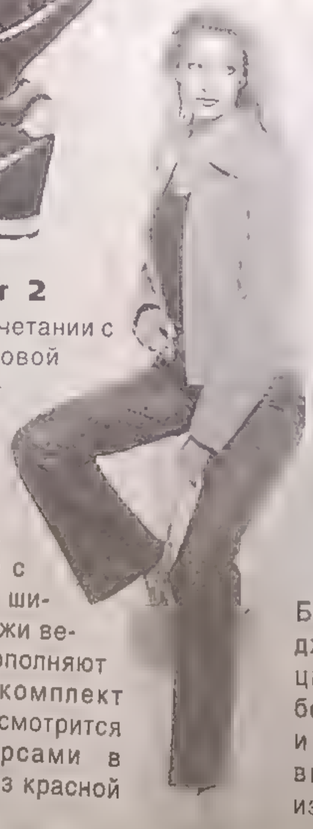
Комплект 3

На каждый день. Джинсовая куртка на подкладке с отделкой из искусственного меха в паре с длинной юбкой от костюма. Ярким акцентом послужит теплая водолазка в поперечную полоску, озорно мелькающая из-под куртки.



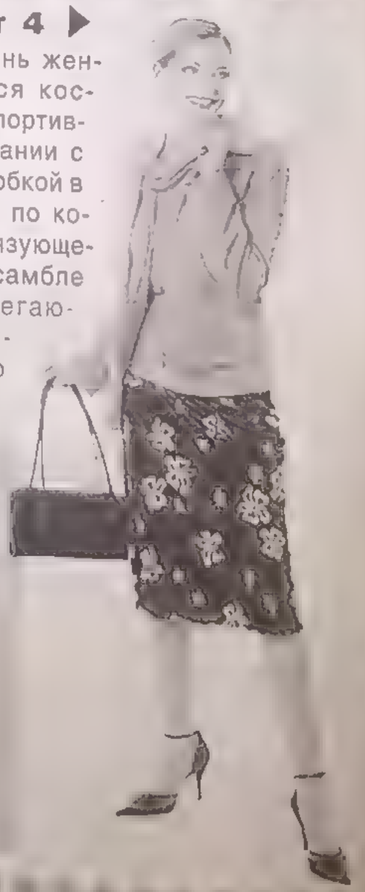
Комплект 2

Для отдыха. В сочетании с трикотажной бордовой блузкой и непринужденными брюками стрейч с эффектом потертости короткий жакет смотрится очень стильно. Ожерелье с яркими перьями и широкий ремень из кожи велюр гармонично дополняют ансамбль. Этот комплект очень современно смотрится с туфлями-сникерсами в спортивном стиле из красной кожи.



Комплект 4

Для офиса. Очень женственно смотрится костюмный жакет в спортивном стиле в сочетании с мягко струящейся юбкой в цветочек, кроеной по косой. В качестве связующего элемента в ансамбле используется облегающий пуловер нейтрального голубого оттенка.



Комплект 5

Для вечеринки. Брюки из лайки, джемпер из пряжи цвета баклажана, бежевые лодочки – и знакомый жакет выглядит очень изысканно.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как правильно определить вещь, подходящую вам по размеру? Что такое хорошо сидящая одежда, в которой вы выглядите элегантно? Есть несколько классических признаков, на которые следует обратить внимание при покупке одежды.

Не морщит и не сборит

БЛУЗКА:

Шов втачного рукава – у лопатки или верха плеча, должен проходить вдоль плечевой кости или вплотную снаружи (но не внутри). Длина рукава – до косточки на запястье. В ширину рукав должен иметь не менее 4-х сантиметров припуска на свободу движения руки. На талии должно быть по крайней мере 5 см припуска по бокам для свободы движения. Длина блузки, которую заправляют под юбку – не короче, чем до бедер.

ЮБКА:

Складки не открываются, не имеют сгибов, не тянут у начала шага. Карманы плотно прилегают и не открываются. Прямая юбка ниспадает от ягодиц по прямой линии и не западает под ними. Юбка не задирается, когда вы сидите. На линии бедер должно быть по крайней мере 2,5 см припуска. Пояс должен быть достаточно свободным, чтобы за него можно было вложить два пальца. Бедра не «проступают», вы должны быть в состоянии повернуть юбку вокруг тела. Отпечатки нижнего белья не видны

ЖАКЕТ:

Плечо должно быть по крайней мере на 2,5 см шире, чем плечевая кость. Воротник на спинке лежит гладко. Застегнутый на пуговицы жакет не тянет на плечах и в бедрах, если под него надеты блузка или пуловер. На талии должен быть дополнительный припуск примерно в 4 см на свободное облегание. Длина рукава должна быть такой, чтобы были видны 0,5 – 1 см рукава блузки. Ширина рукава – такой, чтобы под жакет можно было надеть блузку или пуловер, после чего должен оставаться припуск шириной около 1 см. Швы на спинке не должны тянуть. Карманы – гладко прилегают, все складки и вытачки лежат плоско.

БРЮКИ:

Складки должны оставаться закрытыми, молнии и застежки лежать гладко. Брючины ниспадают непосредственно от бедер, без морщин под ягодицами. Карманы не оттопыриваются и не открываются. Припуск на бедрах должен быть шириной 2,5 – 4 см. Пояс брюк свободно пропускает два пальца. Нижнее белье не проступает.

FASHIONLOOK.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Рюкзак – к элегантному пальто

? ***Мне очень нравятся спортивные рюкзаки. Можно ли носить их со строгим пальто?***

А. Сергеева, г. Москва

Этой зимой рюкзаки, освобождающие руки владелицы, вновь на пике моды. Маленькие рюкзачки лаконичной формы, выполненные из натуральной кожи, больше похожи на сумочки на длинных лямках. Они украшены накладными карманами, молниями и заклепками и идеально сочетаются не только со спортивными куртками, но и со строгими пальто.

Пух и перо

? ***Модны ли в этом сезоне пуховики?***

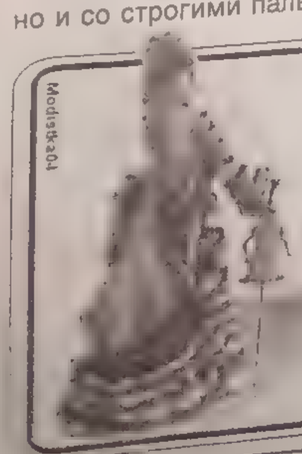
К. Архипова, г. Самара

Безусловно. Модными в этом сезоне остались курточки до талии – маленькие, не толстые, стеганные нитками в тон. Цвета – черный и белый, кроме того, все приглушенные оттенки, например, беж или голубой. Самое главное – никаких невоздержанностей типа кислотных цветов.

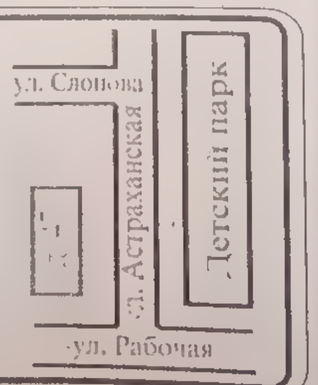
Это же относится и к пуховикам-пальто: они тоже остаются, причем оказываются даже выгоднее, чем куртки: с пальто приемлемы и юбка, и брюки. Длина — до колена или до щиколотки, прошлосезонные пуховые пальто «до пят» не так актуальны.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

- Если вы не очень хорошо представляете, как одеться на то или иное мероприятие, или в вашем гардеробе нет подходящего наряда, **отдайте предпочтение классическому костюму** – лучше выглядеть строго, чем вычурно.
- **Черный цвет**, так любимый многими, не только стройнит, но и, к сожалению, старит. На его фоне морщинки на лице становятся заметнее. Выход – «подсветить» лицо снизу. Для этой цели подойдут белые воротнички, шарфики или яркие клипсы со светлыми стразами, имитацией бриллиантов.
- **Отдавайте предпочтение простым фасонам.** Они дают большую свободу действий. К прямой юбке и жакету со строгими лацканами легче подобрать аксессуары, чем к вещам со множеством дополнительных деталей и пестрой расцветки.
- **Если платки бережно носить и хранить**, с годами собирается разнообразная коллекция. Чтобы пользоваться этими сокровищами в полную меру, можно к платью, джемперу или жакету без воротника пришить 4-6 петель по краю горловины и заправлять в них свернутый платок, произвольно меняя это своеобразное украшение.
- Не знаете, какой пояс подобрать к узкому платью? **Попробуйте повязать на талии крупный тонкий платок**, сложенный по диагонали, как это делается в народном костюме восточных стран или цыганском наряде. Выглядит очень эффектно!
- **К одежде из тонкой ткани не стоит надевать массивные украшения** или покупать крупные пуговицы: они будут оттягивать ткань и смотреться негармонично.
- **Чтобы обновить надоевшее пальто**, прикрепите к нему на кнопках меховой воротничок и манжеты. И тепло, и модно, и одежда выглядит иначе.



АТЕЛЬЕ
"МОДИСТКА"
по пошиву
женской и мужской
одежды
410078 г. Саратов,
ул. Астраханская, 47
Тел. 51-29-88



Создание наряда – это всегда отдельный праздник и в то же время отдельная головная боль. Быть неотразимой и оригинальной – вот, пожалуй, самое главное желание каждой женщины. Если до званого вечера у вас осталось больше чем пять минут, подключайте фантазию и умение. Как необычный аксессуар вы можете использовать оригинальное колье.

НАСТРОЕНИЕ ПРАЗДНИКА

Колье №1

Колье №1

Модель выполнена из бисера.

Вам потребуется: «жемчужный» бисер, крупные «жемчужины»; застежка; иглы для бисера; вощеные нити х/б с лавсаном.

Колье плетите из отдельных цветочков (схема 1), соединяя их друг с другом двумя лепестками. В центре каждого цветочка прикрепите крупную жемчужину». Сделайте застежку.

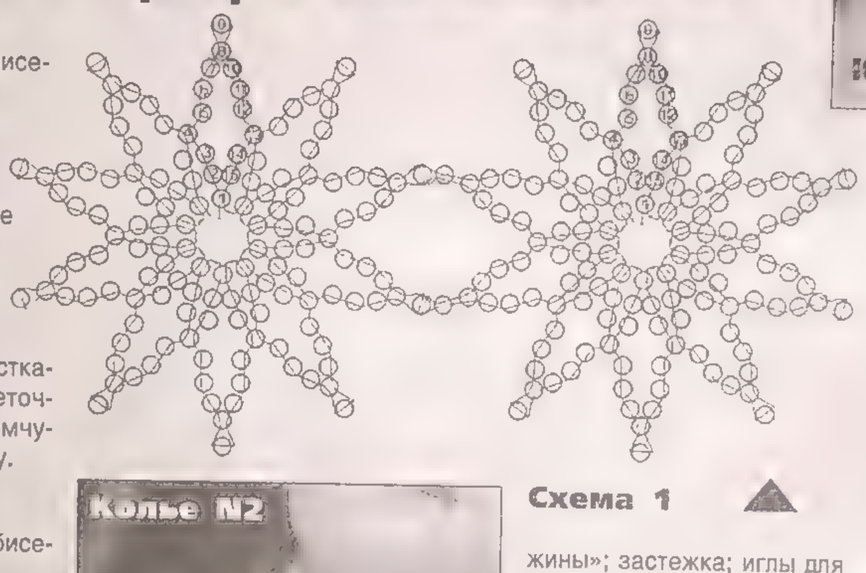


Схема 1

Колье №2

Модель выполнена из бисера.

Вам потребуется: «золотой» бисер; «жемчужный» бисер, крупные удлиненные «жемчужины»; застежка; иглы для бисера; вощеные нити х/б с лавсаном.

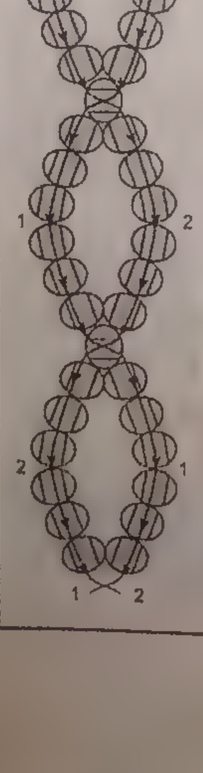


Схема 2

По схеме 3 плетите треугольники из «золотого» бисера плотным плетением одной иглой. Заканчивайте каждый бисерный ряд сложной бахромой из «жемчужного» бисера с разветвлениями. **Внимание!** На схеме нарисовано только два разветвления, а вы можете сделать их больше в зависимости от количества крупных «жемчужин». Плетите 6 рядов плотным плетением, прибавляя по 3 бисерины перед бахромой, затем плетите еще 5 рядов, убавляя по 3 бисерины. Сплетите 5 одинаковых треугольников – середина колье. Затем сплетите с двух сторон по одному треугольнику без бахромы. Соединяйте треугольники переходами из 5-ти «жемчужных» бисерин. Приплетите с двух сторон цепочки в 2 иглы желаемой длины (схема 2). Прикрепите застежку.

Схема 3

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Чтобы навощить рабочую нить, необходим кусочек пчелиного воска размером с грецкий орех. Возьмите воск в левую руку и прижмите к нему нить большим пальцем этой же руки. Правой рукой протяните нить несколько раз по всей длине. Излишки воска аккуратно снимите, протянув навощеную нить между большим и указательным пальцами правой руки, слегка прижимая

ДВЕРЬ: НОВОЕ ОТКРЫТИЕ

1

2

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Как это делается

Возможно, и в вашей квартире двери комнат нуждаются в обновлении. Деревянные двери можно просто перекрасить. Для этого снимите дверь с петель и положите на две опоры для стола, выполненные в виде козел. Отвинтите фурнитуру и зачистите старый лакокрасочный слой мелкозернистой шлифовальной бумагой. Теперь специальным валиком для лака нанесите слой свежей краски. Задачу можно существенно упростить, оклеив дверь обоями с красивым узором или фотообоями. Раскроите куски обоев под размеры двери и наклейте на дверь обойным клейстером. Еще легче обновить дверь с помощью самоклеящейся пленки – рынок предлагает огромный выбор разных видов этого отделочного материала. Роскошный вариант украшения двери – зеркало. Его можно заказать в специальной мастерской, а можно подобрать в магазине готовое изделие стандартного размера. К двери зеркало крепится с помощью двусторонней клеящей ленты.

1. ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ. Доска представляет собой твердоволокнистую плиту, распиленную по размерам при покупке. Покройте плиту черным лаком и прикрепите к двери шурупами. Вверните в доску винтовой крючок для губки. Полочка с выдвижным ящиком (например, от фирмы Ikea) покрывается белым лаком и привинчивается к двери шурупами. Чтобы цветочные горшки при открывании и закрывании двери не соскальзывали вниз, их днища снизу прикрепите к полке шурупами.

2. ПЕРГОЛА. Торговля предлагает деревянные шпалеры разного размера. В данном случае использована шпалерная решетка 40 х 120 см. Ее покрыли лаком и привинтили к двери шурупами. Цветочные горшки висят на шпалере в корзинках из проволочной сетки. Днища горшков не имеют отверстий. Это необходимо для того, чтобы вода при поливе растений не стекала на пол. Под слой почвосмеси в горшки рекомендуется класть керамзит – он абсорбирует воду и питательные вещества и по мере необходимости подпитывает ими растения.

3. РОСКОШНО. Лепные украшения имеют давнюю традицию. Современная торговля предлагает готовые изделия из твердого пенематериала, которые годятся для украшения любых гладких поверхностей. В нашем случае дверь сначала покрыли серо-голубым лаком, а затем наклеили на нее розетки и декоративные планки. Если дверь деревянная, ее поверхность в местах наклеивания деталей орнамента вначале необходимо зашкурить. В качестве декоративных планок к двери также можно прибить предварительно окрашенные в белый цвет деревянные профилированные рейки, которые продаются в магазинах стройматериалов.

4. ЖИВОПИСНО. На этой двери в самодельных рамках из декоративного багета пышно цветут яркие розы. О том, как это делается, вы узнаете, прочитав текст слева внизу. Кстати, стены в комнате окрашены разбавленной дисперсионной краской в так называемой размытой технике.

3

4

Картинная галерея

Отобранные для оформления двери фотографии увеличьте с помощью цветного копировального аппарата и наклейте на дверь дисперсионным клеем. Распиловку багета для рамок произведите непосредственно в магазине. Покройте планки белым лаком и, когда он высохнет, слегка подшлифуйте мелкой шкуркой. Затем аккуратно покройте детали рамок цветным лаком. Эффект патины возникнет, когда после очередной просушки деталей вы плоской грубой кисточкой для рисования нанесете на их поверхность тончайшие полоски белого лака – при этом водите кисточкой исключительно вдоль планок. Еще раз дав лаку хорошенько высохнуть, наклейте планки на дверь.

Вирінея
№02 (19) 22 января – 4 февраля 2003 г.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Когда надо начинать чистить зубы ребенка? Имеет ли смысл ухаживать за молочными зубами, если они все равно выпадут? На эти вопросы отвечает врач-ортодонт Надежда ШВЕЦ.

ЗУБОВ полон рот

Обычно врачи советуют начинать ухаживать за зубками с момента их появления, где-то с 6–7 месяцев. Что представляет собой чистка зубов в таком возрасте? Они просто «протираются» кипяченой водой. Для этого есть специальные щетки, одеваемые на указательный палец. А если такой щетки у вас нет, то можно намотать марлевую салфетку.

После годика зубки чистят уже детской пастой. На щетку ее выдавливают объемом не больше горошины. Ведь маленький ребенок может проглотить от 30 до 50% пасты. Поэтому старайтесь не покупать ему зубную пасту, содержащую фтор, так как частое попадание этого вещества в организм ребенка может иметь для малыша нежелательные последствия. Самостоятельно чистить зубы ребенок научится не раньше чем в два года, наблюдая, как это делают его родители.

Помните: **за молочными зубами надо ухаживать так же, как и за постоянными.** Ведь пораженный, он может причинить ребенку немало боли. Инфекция способна проникнуть во всю челюсть и даже затронуть формирующийся в глубине постоянный зуб. Если из-за несвоевременного обращения к врачу молочный зуб не удается излечить, его приходится удалять. Но тогда образовавшееся пространство может способствовать неправильному росту соседних зубов.

«МИР СЕМЬИ»

Детский эгоизм излечим

В психологическую консультацию обратилась мама 10-летней Оли: «Дочь ничего не делает по дому. Мы готовы освободить Олю от всех дел – лишь бы училась! Но учиться она тоже не хочет. Скатилась на тройки и двойки. Почему из нее выросла такая эгоистка?»

Ошибка многих родителей состоит не в том, что они очень хотят, дабы их дети учились (занимались спортом, играли на музыкальных инструментах, изучали иностранные языки, танцевали и т.д.), а в том, что они хотят этого вместо своих детей.

Сталкиваясь с нежеланием ребенка делать что-либо ему положенное – учиться, ухаживать за собой, помогать по дому – некоторые родители встают на путь «подкупа». Они соглашаются платить ребенку (деньгами, вещами, удовольствиями), если он будет делать то, что от него хотят.

Этот путь не только опасен в психологическом плане, но и малоэффективен. Обычно дело кончается тем, что претензии ребенка растут не по дням, а по часам.

Если вы замечаете, что у вашего ребенка эгоистические черты характера проявляются довольно часто, то задумайтесь над тем, предоставляете ли вы ему возможность проявлять заботу о других? Эгоизм – это черта характера, которая взращивается, лелеется и пестуется самими родителями.

Как же перестать делать за ребенка то, что он уже может сделать самостоятельно?

1. Знакома вам ситуация, когда мама регулярно будит подростка по утрам, да еще воюет с ним по этому поводу? Знакомы вам упреки сына или дочери: «Почему ты мне не... (не приготовила, не пришила, не напомнила)?» Если да, то вам пора постепенно, но неуклонно снимать с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавать их ему. Кроме того, у вашего ребенка обязательно должны быть домашние посильные обязанности.

2. Как ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в собственном отрицательном опыте (конечно, если он не угрожает его жизни или здоровью). Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться самостоятельным. Не заставляйте ребенка делать то, что с вашей точки зрения кажется вам верным, нужным и необходимым для его благополучия. Предлагайте ему выбор (чем больше вариантов выбора, тем лучше). Пусть он сам принимает решение.

3. Приучайте ребенка с дошкольного возраста оказывать посильную помощь маме (папе, бабушке, тете и т.д.). Расспрашивая о том, что было нового в детском саду, интересуйтесь не только проблемами и успехами ребенка, но и его друзей. Если ваш ребенок внимателен к заботам и нуждам своих родных и друзей, откликается на первый их зов, – значит, эгоизм его не затронул и вы имеете шанс воспитать человека, который будет вашей надежной опорой в старости.

ВИТАЛИЯ ШЕБАНОВА,
ПСИХОЛОГ
BABY.COM.UA

Народный рецепт

Спасительная герань

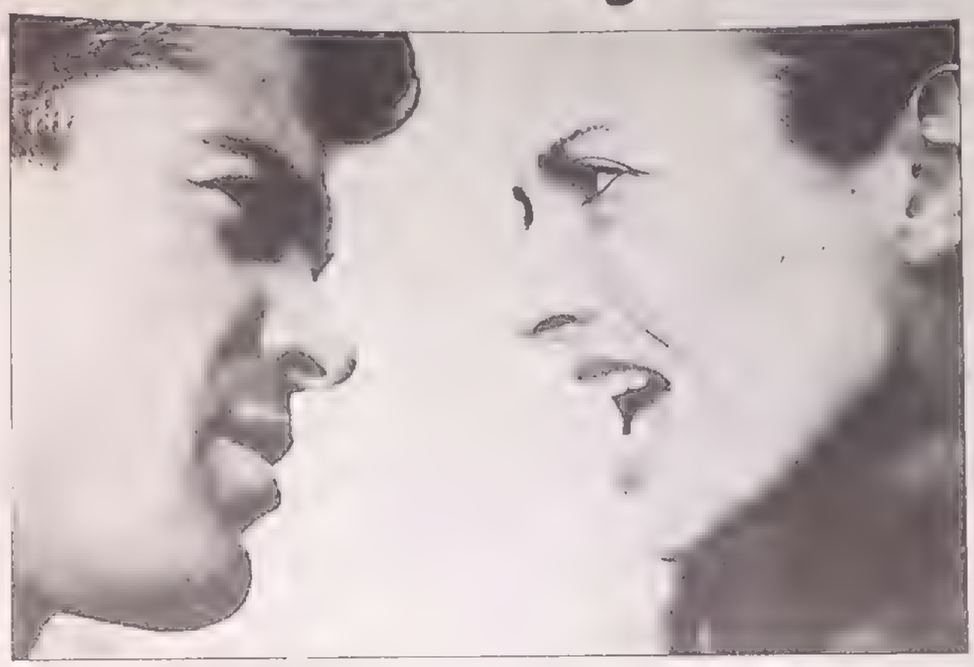
Мой трехгодовалый сын очень часто страдал от отита. Мучились мы сильно – никакие капли толком не помогали. И однажды в детском саду, куда я его водила, поделилась своей бедой с такой же, как и я, мамашей. Она рассказала, что вылечила отит у дочки обыкновенной геранью и соком алоэ. Когда сын снова заболел, я вспомнила о ее рецепте. Перед тем как уложить малыша спать, я сорвала два листика с красной (цвет играет важную роль) герани, осторожно размяла их до выделения сока, свернула в трубочки и вставила в оба ушка сыну. Мальчик, к моей радости, проспал спокойно всю ночь. А утром я увидела на подушке два шарика размером с горошинки черного перца. Листочки высохли. Я убедилась в высоких противовоспалительных свойствах герани.

Затем трижды в день закапывала сыну сок алоэ (для большей эффективности алоэ лучше недельку выдержать в холодильнике), а на ночь закладывала в ушки листики герани. Я видела, как проходила болезнь: листики меньше высыхали. Через пять дней сын был совершенно здоров.

С. ПЕТРОВА, «Сам себе лекарь»

Стремление к насилию – на мой взгляд, удел слабых людей. Ведь суть насилия – прежде всего унижение жертвы, низведение ее до своего уровня и ниже: только таким образом насильник, который просто не в состоянии «подняться» сам, перестает хотя бы на время чувствовать себя ущербным...

НАСИЛИЕ «ПО-ДОМАШНЕМУ»



Есть много женщин, которые в социальной жизни не занимают значимого места, да и сами себя ценят невысоко. И могут, я считаю, самоутвердиться, только подавляя супруга. Но такая жена добивается власти над мужем не с помощью физической силы, а посредством так называемой «женской хитрости». Она открыто не нападает, часто внешне тиха и покорна. А через некоторое время забирает все бразды правления семьей в свои руки. Представьте себе тихого мужчину. И у этого мужчины есть жена, для которой определение «пила» будет самым мягким. Супруга пилит своего благоверного днем и ночью за что угодно. Он в ответ молчит – но не потому, что рохля, а потому, что понимает: подавление – удел слабых. А он не считает себя таковым. И перекрикивать жену не хочет, а на спокойные разумные аргументы она просто не реагирует. Но однажды такой муж доходит до точки кипения и набрасывается на жену с кулаками в состоянии аффекта: иными словами, просто не осознавая своего поведения. **Мужчина, которого унижают в семье, через некоторое время спивается.** Кстати, на мой взгляд, жена-диктатор специально поощряет алкогольную деградацию супруга. Ведь ей только на руку, когда муж сам себя унижает: даме практически остается только принять командование! Правда, я убеждена и в ином: если мужской пол в большинстве своем не уважает представительниц пола женского, таким образом он готовит почву для своего собственного унижения. Именно пренебрежительное отношение мужчин вынуждает женщин стремиться к власти хотя бы над одним мужчиной – собственным мужем.

Кстати

По данным организации «Здоровая семья», ежегодно в России от рук жен погибают примерно 14 тыс. мужчин, а жертвами супругов становятся 12 тыс. женщин. Тенденцией последних 10 лет стало увеличение подобных случаев в так называемых благополучных семьях.

40% из 1300 опрошенных мужчин признались, что занимались любовью со своими женами против собственной воли, 43% мужей отказывались от близости в связи со стрессом или от усталости, а 5% – оттого, что им вообще не хотелось этим заниматься.

Особая тема – насилие над детьми. Родители, у которых не хватает интеллекта найти для дитяти нужные слова, а также – нет умения сдерживать свои эмоции, пользуются физическим наказанием. Но гораздо страшнее насилие моральное, проходящее под лозунгом «Мой ребенок – моя вещь». И психологические корни его те же: такие родители, как правило, не чувствуют собственного человеческого достоинства, у них нет ни личного счастья, ни социальной значимости. Вот они и отыгрываются на детях, унижая которых, сами становятся как бы выше и сильнее! В этом же ряду – желание постоянно контролировать ребенка, ограничивать его права и возможности: это не что иное, как удерживание власти над отпрыском.

Самый скрытый, на мой взгляд, вид насилия – когда оно исходит от самых вроде бы незлобивых членов семьи: стариков и детей. Ребенок достаточно быстро учится манипулировать родителями. Стоит им отказать чаду в каком-нибудь пустяке – у того сразу истерика. Родители пугаются и быстренько делают так, как ребеночек хочет. А ребеночек берет этот метод на вооружение и продолжает им пользоваться, даже выйдя из детского возраста. Основной лозунг насилия слабых: «Сделай по-моему, иначе мне будет плохо из-за тебя». По той же схеме, считаю, манипулируют собственными детьми старики. И это не что иное, как попытка вернуть силу и власть! Прекрасный способ снова заставить детишек подчиняться родительской воле – связать их по рукам и ногам собственной немощностью. И дергать их время от времени: «Брось все свои дела и будь со мной, потому что я так хочу». Зачастую родителю не нужно никакой конкретной помощи, надо только убедиться: ага, повзрослевший ребенок дернулся – значит, ниточка власти еще цела.

Что же делать во всех этих ситуациях?

Вот мое мнение.

Объекту семейного насилия, думаю, прежде всего надо понять, что мучитель на самом деле не силен, а слаб. И если вы переносите его унижения молчаливо и покорно – ваше терпение лишь раздражает его и укрепляет его чувство вседозволенности. Но и слезы, крики тоже только повысят активность садиста. Если ситуация не зашла слишком далеко, воспротивьтесь насилию. Но не физически, а морально. Однако если семейное насилие тянется давно и диктатор уже привык к покорности, сопротивление, считаю, может только спровоцировать его на более решительные действия, причем исключительно со страха: как это, вдруг против него восстала его вещь! В такой ситуации прежде всего лучше бы, пожалуй, разобраться: а что вас заставляет жить с этим человеком?

Но и сами семейные диктаторы, уверена, нуждаются в помощи! Ведь их действия – признак не силы, а слабости. Разве не так?

МАРИНА МАРИНИНА

Гражданин начальник своей семьи

– Вам не кажется, что у нас слишком много милицейских сериалов?

– Кажется. Но... люди зарабатывают деньги.

– То есть для вас в первую очередь важен заработок?

– Конечно. Это реальные деньги, которые я приношу в семью, мы этим живем. Мне нравится быть добытчиком, я получаю от этого удовольствие.

– Ну а в театре-то вам интересно?

– Это моя работа, которую я пока еще люблю. Пока, потому что я чужой в этой профессии. Я вижу людей, которые этим занимаются. Это святые люди, фанатики. Но я не могу быть альтруистом, не могу так же отчаянно отдаваться этому делу. Жизнь гораздо больше театра. Я, например, не понимаю, как ради театра можно бросить семью.

– Вас однообразие утомляет?

– Жутко. Даже если я начинаю делать работу, которая предполагает некоторую монотонность, я пытаюсь что-то придумать в ней. Например, жутко ненавижу копать картошку, собирать ягоды.

– А что, часто приходится?

– Раньше приходилось. Я же жил в маленьком городке под Иркутском. И летом мы собирали ягоды ведрами, бочками, копали картошку по 20 соток. Мы же этим жили. Что соберешь, то и будешь зимой есть. В супермаркет за вареньем не ходили.

– Вам уже было за 30, когда родился сын. Как думаете, чем старше мужчина, тем осознаннее отцовство?

– Не думаю, что к этому можно когда-нибудь подготовиться. Когда родился сын, я стал совсем по-другому себя ощущать... Я просто развернулся на 180 градусов и пошел в обратную сторону. Я стал, не знаю... как собака, которая родила, и не дай Бог кто тронет ее щенят.

Я приехал к жене в роддом, у меня был там знакомый врач. Он говорит, пойдем, покажу тебе твоего. Я надел халат, колпак, ко мне приставили педиатра. Заходим, мне показывают: вот твой лежит, с бирочкой на ноге. Он развернул его. И тут я все понял.

Я ему говорю: ну-ка заверни обратно. Он мне: Степанов, ты что, с ума сошел? Я говорю: заверни и не трогай его больше. Я понял, что живу не для себя. Моя холостая жизнь не тогда закончилась, когда я встретил свою жену, а когда появился на свет Константин. Это мера ответственности. Я знаю, что я должен ради него и чего не должен делать.

– Например?

– Я заставляю его уже заниматься спортом, чтобы он, по крайней мере, был физически здоровым человеком. Авось это ему где-нибудь поможет, спасет от чего-то. Я смотрю на окружающую среду, и это меня не радует. Вообще, была бы моя воля, я бы взял и увез его куда-нибудь в деревню. Но я не имею права лишить его учения, общения.

– Вы как-то пытаетесь спланировать его жизнь?

– Я не ломаю его, ни в коем случае. Я иду за ним, но при этом вкладываю то, что умею сам. На самом деле нужно себя научить не разговаривать с ребенком как с маленьким человеком. Порой он может такую сдачу дать спозаранку весную. Когда начинаешь с ним сюсюкаться, он смотрит на тебя, как на дурака. Не понимая тебя. Он уже нормальный самостоятельный человек. У нас нет заботы, чтобы он пошел мыться. Он сам включает душ, стоит в пене. Нет проблемы, чтобы он взял видеокассету, включил себе мультик. Или если нужно позвонить другу, он берет телефон и звонит.

– Для вас настолько важна семья?

– Я бы сказал, это судьба. Мы с Ириной познакомились в театре, она шила костюмы к нашему спектаклю.

Потом случилось так, что она оказалась в положении. Я был только за... В общем, мы поженились. Я шутил, что женюсь ради прописки, а она отвечала, что мужа, так и быть, пропишет к себе.

Знаете, можно тысячу раз цитировать Экзюпери, но это действительно так. На мне лежит какая-то ответственность за семью. Я не говорю, что нужно заставлять себя любить. Нет, можно сразу сказать: все, я пошел. Но если хочешь жить вместе, надо уметь терпеть и прощать. Можно даже конфликтовать, но не до мордобоя. Я сразу себе сказал: любой конфликт, но руку я на нее никогда не подниму.

– Вместе ходите куда-нибудь, в отпуск ездите?

– Какой отпуск!.. Я сейчас много должен работать, чтобы помогать родственникам. В Иркутской области у меня сестра, она — врач, двое детей. Ей нужна моя помощь.

Вообще, у нас есть один день в неделю, когда мы куда-то отправляемся всей семьей. Костя пальцем покажет: на карусели, в Макдоналдс — и мама с папой идут у него на поводу.

AIF.RU

АНКЕТА

Юрий СТЕПАНОВ

ГОД И МЕСТО РОЖДЕНИЯ – 1969 г., Иркутская область.

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – женат. Официально – два года, плюс еще пять лет – гражданский брак. Супруга Ирина, модельер-конструктор мужской и женской одежды. Сыну Косте 4 года.

КАК СТАЛ АКТЕРОМ – случайно, на глаза попалась вывеска Иркутского театрального училища.

КАКИМИ ВЛАДЕЕТ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМИ – плотник, каменщик, тракторист, нефтяник.

КЕМ НРАВИТСЯ БЫТЬ В ЖИЗНИ – добытчиком.

ЧТО НЕНАВИДИТ – копать картошку, собирать ягоду.

КОМУ ПОСВЯТИЛ СВОЮ РОЛЬ В ФИЛЬМЕ «ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК» – отцу.

ЧТО ОСОБЕННО УТОМЛЯЕТ – однообразие.

ЛЮБИМОЕ ЗАНЯТИЕ – охота, рыбалка.

...А про Дюжева расскажет «Окрошка»

Тираж «Виринеи» растет день ото дня. И не удивительно, что многие из тех, кто начал читать нашу газету совсем недавно (а потому не знает, с кем из актеров мы беседовали, а с кем – нет), просят рассказать об артистах, о которых «Виринея» раньше уже писала. В частности, о ***Дмитрии Дюжеве****. Поклонницам этого актера мы хотим сообщить, что эксклюзивное интервью с ним будет напечатано* ***в февральском номере общероссийского семейного журнала «Окрошка»****. Не пропустите!*

Группа крови человека не зависит от расы, пола или возраста. Она передается по наследству и до конца жизни неизменна. В какой-то степени она предопределяет наши наклонности, характер и привязанности. Это подтвердили исследования более миллиона жителей японских островов.

Группа крови и ХАРАКТЕР

? Правда ли, что характер человека зависит от его группы крови?

Тамара АЛЕШИНА, г. Уфа

Японские ученые так охарактеризовали людей с разными группами крови:

1 ГРУППА (0). Обладатели этой группы крови энергичны, общительны, у них крепкое здоровье, сильная воля. Устойчивы к неврозам, быстро восстанавливают силы. Они не лишены эмоциональности, неутомимы в стремлении к успеху и лидерству. В то же время очень ревнивы, суетливы и амбициозны. Все это, однако, не мешает им быть хорошими друзьями.

2 ГРУППА (А). Эти люди старательны и обязательны, добросовестно относятся к делу, работают даже в условиях сильного стресса. Хорошие друзья и, как правило, люди способные. Во всем любят гармонию, спокойствие и порядок. Чувствительны, терпеливы и доброжелательны. Они – максималисты. Их недостатки – упрямство и неспособность расслабиться.

3 ГРУППА (В). Такой группой крови обладают люди деликатные, впечатлительные, спокойные, но предъявляющие очень высокие требования – к самим себе и к окружающим. Как правило, это индивидуалисты – явные, неприкрытые, склонные поступать как им нравится. Они легко ко всему приспосабливаются, гибки и не страдают отсутствием воображения. Властные и творческие личности. Однако желание быть независимыми иногда может превратиться в их слабость.

4 ГРУППА (АВ). Чаще всего эти люди руководствуются в жизни эмоциями и чувствами, которые берут верх над здравым смыслом и расчетом. Спокойны и уравновешенны. Обычно их любят друзья и знакомые. Они умеют развлекать, тактичны и справедливы по отношению к окружающим. Но иногда бывают резки. Кроме того, с трудом принимают решения. Они мыслители. Больше всего конфликтуют сами с собой.

– Все это так, – подтверждает российский иммунолог Виктор Иванович Печерский, – но я бы еще добавил, что людям с первой группой крови полезен физический труд. И, представьте, им не вредит алкоголь! Те, у кого вторая группа, переносят спиртное с трудом. И еще добавление. Конечно, в наше нелегкое время тема питания – трудная, тем не менее, запомните: людям с первой группой крови больше подходит говядина и куры, а обладателям второй группы – свинина. Они ее лучше усваивают. Для третьей группы – баранина и крольчатина...

DIET-NET.NM.RU

Как попасть на обложку «ВИРИНЕИ»

Мне 16 лет, рост примерно 186 см. Обожаю сниматься (фотографироваться). Вот и подумала: а почему бы мне не попытаться попасть на обложку «Виринеи»? Говорят, для этого надо заполнить какую-то анкету? Я вас хочу попросить мне ее прислать. И еще скажите, пожалуйста, сколько фотографий можно присылать?

Светлана ШЕСТАКОВА,
деревня Зяблово, Орловская область

Уважаемая Светлана, фотографий вы можете присылать столько, сколько не жалко. Шанс попасть на обложку есть у многих читательниц. В этом, например, уже убедились **Виринея Долгих** из Бузулука Оренбургской области, **Ольга Бузенкова** из Рязани, **Елена Вострикова** из Юрги Кемеровской области, **Наталья Ломаченко** из села Покровское Ростовской области и другие. Кстати, в первом номере «Виринеи» за этот год мы напечатали очень интересную статью, которая называется «Прежде чем вылетит птичка». Там даются полезные советы – как правильно фотографироваться, чтобы удачно получаться на всех снимках. Рекомендуем прочесть ее вам и всем тем, кто тоже хочет попасть на обложку «Виринеи». А поскольку таких желающих довольно много, мы решили еще раз напечатать бланк специального «Разрешения» – вам надо его заполнить и прислать в редакцию вместе со снимками по адресу: **121170, Москва, Кутузовский проспект, д. 36, корп. 1, стр. 1.** Можно обратиться и к нашим собкорам в регионах (их телефоны указаны на стр. 32 «Виринеи»). В любом случае, заполнение «Разрешения» – условие обязательное. Запомните, пожалуйста: фотографии должны быть черно-белые или цветные, с хорошей резкостью, портретные или поясные (но только без излишней «раскованности» в деталях), можно с цветами либо другими предметами, не портящими композицию. Размер снимка – не менее 10х15 см. Фотографии, которые нам понравятся, мы опубликуем либо в **«Виринее»**, либо в газете **«Брат»** или журнале **«Окрошка»** – их также выпускает наш издательский дом «Кураж».

РЕДАКЦИЯ

РАЗРЕШЕНИЕ

Я, гражданка России, _____

_____

_____ года рождения, паспорт _____

выдан «____» _____ _____г., проживающая по адресу, _____

_____

_____

_____

настоящим разрешаю ОАО Издательский дом «Кураж», юридический адрес – 121170, г. Москва, Кутузовский проспект, д.36, корп.1, стр.1, ИНН _____, на безвозмездной основе, самостоятельно или посредством привлечения третьих лиц публиковать мои фотографии, прилагаемые к настоящему разрешению, на страницах газеты «ВИРИНЕЯ» и других изданий, по усмотрению руководства ОАО ИД «Кураж».

Я не возражаю против художественной обработки фотографий при их публикации на страницах печатных изданий, если такая обработка будет требоваться в процессе оформления газетной полосы.

Совершено в городе _____

_____

«____» _____ 2003 года.

Подпись с собственноручной расшифровкой фамилии, имени, отчества и даты подписания.

P.S. Желательно, чтобы весь текст разрешения автор написал собственноручно.

На фотографиях с оборотной стороны рукой лица, изображенного на фотографии и дающего разрешение на использование данной фотографии, должно быть указано – «Фото для публикации в газете».

Разрешение от «____» _____ 2003 г.

Подпись _____, дата_____.

СЕРДЦЕ НАТАШИ

Когда врачи Владимирской областной больницы узнали о том, что она ждет ребенка, был проведен срочный консилиум. Диагноз Мелеховой о прерывании беременности в связи с пороком сердца вынесен не был. А Наташа тем временем лежала в палате и вспоминала радость на лице мужа в момент, когда он узнал, что скоро станет папой. И его любимое слово, которое он произнес, провожая жену в больницу: «Все будет хорошо».

42 удара в минуту

Большой кирпичный дом посреди поселка Мелехово. Наташа встречает меня на крыльце: чуть смущенно улыбается и торопится в комнату. Там в деревянной кроватке спит ее сокровище – сынок Владик. Он не знает, что мама его совершила настоящий подвиг во имя жизни и любви!

– Какой крохотный! – шепотом восхищаюсь я.

– Мы уже большие – нам три недели, – качает головой Наташа и берет малыша на руки. Крепко прижимает его к груди.

– Всю жизнь я почти никогда не сомневалась, что у меня будет ребенок, – признается она. – Знаете, ведь мне с самого рождения везло: мы с братом – двойняшки, родились в один день, 3 сентября 1980 года. У мамы молока было немного, и врачи ей велели кормить нас по очереди: один день грудью, второй – из бутылочки. Потом мне поставили диагноз – полная поперечная блокада сердца. Оказалось, искусственно меня кормить нельзя, – так что мамино молоко все досталось мне, а брату – бутылочка.

Что такое порок сердца, людям здоровым, наверное, представить трудно: пульс 42 удара в минуту, категорический запрет всех физических нагрузок и волнений, ограничение движений.

А ей по складу характера нравилось бегать и прыгать, играть в подвижные игры, хохотать... Наташа росла в многодетной семье (у отца с матерью их было пятеро) и старалась ни в чем не отставать от братьев и сестры. Потом полюбила танцевать и ходить на дискотеки. Порой она даже забывала о своей болезни, о болях в груди, о необходимости принимать лекарства и регулярно ездить на консультации во владимирскую больницу к своему кардиоритмологу Светлане Георгиевне Родиной. А врачи все чаще повторяли: надо ставить в сердце кардиостимулятор – специальный прибор, который помогает ему работать. Недостаток сердца увы, довольно распространенная болезнь. А потому очередь на вживление прибора была слишком велика. Впервые на операцию в Москву Наташа поехала только в четырнадцать лет. Бесплатная операция тогда казалась огромным счастьем, а надежда на чудо была так велика!

...Ровно через две недели после операции врачи беспомощно развели руками.

– Увы, вынуждены признать неудачу: прибор не сработался с сердцем.

Кардиостимулятор пришлось отключить, домой вернулась расстроенной и почти отчаявшейся: «А вдруг мне никогда не вылечиться?» Врачи, правда, пообещали еще одну операцию: тогда, мол, может быть, все получится. Но откладывалась она ежегодно: много желающих. Платно – хоть завтра, а так... А где взять огромные деньги на операцию многодетной матери, оставшейся одной с пятью детьми?

Встреча

Закончив в 1997 году 11 классов, Наташа поступила в ковровское медучилище. На факультет медицинских сестер. Она уже училась на последнем курсе, когда приятельница позвала ее на вечеринку.

– А чего ты хмурая такая? – поинтересовалась Наташа у подруги.

– С парнем поссорилась, – ответила та.

– Ну, так я вас помирю, – решила Наташа.

Тогда на дискотеке дата она запомнила хорошо – 30 января 2000 года! – и увидела впервые Александра. Помогать в организации вечера тогда ей не удалось: слишком пристально смотрел он на саму Наталью и танцевать тоже пошел лишь ее один. Потом вызвался проводить домой. Тогда и оказалось, что они родились и выросли в одном селе. В отличие от общительной и компанейской Наташи Александр по натуре был домосед: больше любит читать книги и заниматься спортом, вот и не видели раньше друг друга.

Спустя неделю она поняла, что это – любовь. Та самая, о которой в песнях поют и в книгах пишут. А Саша понял это еще раньше: через пять дней после знакомства пришел в гости с огромным букетом роз и большой медицинской энциклопедией.

– Читай, Наташа, – сказал.

А когда узнал о Наташиной болезни, лишь улыбнулся и сказал:

– Я же тебя люблю – это главное. И все у нас будет хорошо.

«Все будет хорошо», – его любимые слова, они стали девизом их совместной жизни. Рядом с Сашей Наталье всегда спокойно и уютно. И его уверенность, что все будет хорошо, помогает жить и верить в лучшее. Но больше всего оба хотели иметь детей – иначе что за семья? Врачи же были категоричны: о ребенке идти не может! А Москва говорила одно: на бесплатные операции у нас очередь.

Сколько бы еще продолжалось ожидание – неизвестно. Но наконец и во Владимире появилась возможность подобной операции

Наташа была первой в области, кому зимой 2000 года в стенах местной клинической больницы имплантировали кардиостимулятор. Провела операцию Светлана Георгиевна Родина, которая знала Наташу с самого детства.

Тревоги и сомнения не давали Наталье уснуть: вдруг – опять неудача, как семь лет назад? И снова аппарат не сработается с ее сердцем? Прошла неделя, месяц... Наконец вздохнули спокойно. А Саша сказал как всегда:

– Вот видишь, все хорошо. А ты не верила.

А она, действительно, почти не верила своему счастью. И никак не могла привыкнуть к новым ощущениям: сердце теперь бьется 80 раз в минуту, совсем как у здоровых людей, почти не болит. Только с непривычки кружится голова.

– Через полгода можно будет подумать и о ребенке, – обнадежили врачи.

Но случилось все гораздо раньше.

В тот день Саша пристально посмотрел на жену и нахмурил брови:

– Что-то с тобой не так.

– Да что не так-то? – весело удивилась она, уплетая за обе щеки очередную порцию картошки.

– Слишком много ешь, – подвел итог муж. – Что-то с тобой происходит. Может, беременна?

– Я бы сразу почувствовала, – уверила его Наташа.

И все же в душу вселилось сомнение, развеять которое решила в тот же день. Тест на беременность подтвердил догадку мужа.

– Скоро ты будешь папой, – обрадовала его она.

И стали ждать

А врачи все еще сомневались. В практике отделения патологии N 1 таких случаев еще не было. Да что там отделение патологии – Наташе первой в области предстояло родить с таким диагнозом! Риск был очень велик. Сердцу приходилось работать за двоих, справится ли оно с такой нагрузкой в течение девяти месяцев? Сможет ли вынести сильнейшие нагрузки во время родов?

Наконец решено было разрешить вынашивать ребенка при постоянном врачебном присмотре. И Наташа сразу же бросила работу в детском инфекционном отделении ковровской больницы.

– Я себе поставила четкую цель родить здорового ребенка, – говорит она. – Купила книгу и стала по ней заниматься: выполняла все рекомендации по питанию, упражнениям. И почти не волновалась, потому что рядом был Саша.

Владик

Роды начались неожиданно и стремительно. В выходной ночью послали машину за доктором Светланой Георгиевной, которая жила не в самом Владимире, а в поселке Ставрово. Пятнадцать мучительных часов для женщины, пятнадцать часов волнений для врачей – и 3 ноября 2002 года на свет появился Владик. Маленький сын героической мамы. Ни одного сбоя сердца не произошло. Спасибо, материнское сердце, что ты умеешь так любить!

– А знаешь, он похож на меня! – закричал Саша, когда пару дней спустя Наташа показала ему из окна второго этажа сына.

– Как ты можешь это видеть? – удивилась она. – Он же крохотный.

– Особенно брови и губки, – настаивал на своем Саша.

А после выписки он даже на руки поначалу боялся ребенка брать – таким хрупким тот ему казался...

– Ну, вот, – подытожил Александр, – теперь можно подумать и о девочке.

– Лет через пять, – ответила Наташа.

Она знает: пока маленький Владик умиротворенно сопит в кроватке, пока рядом плечо любимого мужа, ее собственное 23-летнее сердце будет биться спокойно и ровно. И все будет хорошо!

Аннета Татарникова,
собкор «Вирineи»,
г. Владимир

На снимках: Наташа и Александр Гафиятулины в день свадьбы; Наташа с сыном.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Нижний Новгород

ПОМОГУ в личной жизни, отверну от пьянки, врагов, наркомании. Сниму сглаз, порчу, заговорю рак и прочие недуги. Решу другие проблемы. Тел. (8312) 52-78-84, Сергей Дмитриевич.

ПОТОМСТВЕННАЯ гадалка. Гадаю на картах Таро, сниму порчу, верну любовь, семью, мужа. Сначала результат. Ост. «Чебоксарская», трамв. NN 6, 7; ул. Чебоксарская, 4а. Тел. (8312) 8-290-91-659, Тамара Павловна.

ПОТОМСТВЕННАЯ гадалка в 4-ом поколении. Гадаю на картах Таро. Сниму сглаз, порчу, решу семейные проблемы, верну любовь. Прием с 10 до 17 ч., кроме пон. и вт. Тел. (8312) 73-58-25, Анна Александровна.

СНИМУ порчу, килу, венец безбрачия, родового проклятия, НЛПИ. Дезомбирование. Помощь в проблемах семьи, бизнеса, здоровья молитвами при заболевании нервной системы, в т.ч. шизофрении, бронхиальной астме, экземе, псориазе, эпилепсии, грыже, сахарном диабете, роже, мастопатии, бесплодии, импотенции, опухоли предстательной железы, алкоголизма; г. Н. Новгород, Луганская, 1. Тел (8312) 65-02-37, 8-23161058.

Оренбург

ЗНАХАРЬ Владимир Семенович! Мощный арсенал приворотов и остуд, подъем жизненной силы, формирование неотразимой сексуальной энергетики. Диагностика, снятие порчи, удача в жизни. Тел. (3532) 63-17-42.

Хабаровск

Нет греха в поиске счастья! Приворот быстро, надежно. Гадание. Остуда и наказание соперниц . Работа до результата. Тел. (4212) 52-84-65, Хабаровск, 680051, а/я 31/4. София.

Ярославль

ПОТОМСТВЕННЫЙ колдун Василий Павель-Яр. Жесткий приворот по-черному, Егильет, наказание соперницы, колдовская защита. Предсказание судьбы – Таро, натальная карта. Обр.: 150051, Ярославль, а/я 431. Тел. 8-903-820-22-12

ПОМОГУ приворожить любимого, вернуть мужа. Избавление от соперниц. Отворот от вина. По фото. Обр.: Ярославская обл., п. Семибратово, ул. Пушкина, 12-5, Елене + конверт с обратным адресом.

РАСТЕНИЯ

КОМНАТНЫЕ и садовые растения: сенполии, эписции, пальмы, фикусы, филодендроны, орхидеи, лилейники, ирисы, пионы. Каталог в вашем конверте. Обр.: 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, а/я 49-В.

РАБОТА

РАБОТА на дому от организаций для всех регионов. 14 видов. 2 – 4 часа в день! Доступно всем! З/п от 960 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603137, г. Нижний Новгород, а/я 160, Спиридоновой З.И.

РАЗНОЕ

КУПЛЮ монеты до 1991 года, юбилейные медали, рубли, ордена, значки, старые граммпластинки и прочий антиквариат. Дорого. Конфиденциально. Конверт с о/а, 601902, г. Ковров – 2, а/я 64, Бызову А.А.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ»

Частная врачебная практика
[illegible] Астрахановская
26-74-66

- ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ
- УГРЕВАЯ СЫПЬ
- УДАЛЕНИЕ РОДИНОК, БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ, КОНДИЛОМ *(радиохирургический аппарат «СУРГИТРОН», США)*

Vra-prakt-V04(1)

Лиц. 2987 ЛВД-01 выд. МЗ СО

ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ

НОВЕЙШАЯ СИСТЕМА ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ГИНЕКОЛОГИЯ
- ✓ *ДИАГНОСТИКА*
- ✓ *МИНИ-АБОРТЫ*
- ✓ *ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИЙ* — лазерокоагуляция
- ✓ *ИНТИМНАЯ ХИРУРГИЯ:*
  - —оперативное лечение фригидности
  - —пластика половых губ
  - —восстановление девственной плевы
  - —восстановление промежности при несостоятельности I степени, II степени, цистоцеле, ректоцеле
  - —передняя и задняя пластика при опущении матки I, II степени
  - —ушивание разрывов шейки матки
  - —удаление бартолиновой железы
  - —удаление кист влагалища
- ✓ *ДЕРМАТО-ВЕНЕРОЛОГ*

СТОМАТОЛОГИЯ

ЛОР *лечение храпа, тонзилита, синусита, отита, гайморита, удаление полипов и т.д.*

ХИРУРГИЯ
- ✓ *МИКРО*
- ✓ *СОСУДИСТАЯ*
- ✓ *ПЛАСТИЧЕСКАЯ*
- ✓ *ЛАЗЕРНО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ*
- ✓ *ЛАЗЕРНАЯ* — лечение вросшего ногтя, удаление родинок, шрамов, бородавок, растяжек, папиллом, кондилом, татуировок, веснушек, пигментных пятен, телеангиэктазий, морщин и т.д.
- ✓ *МАММОЛОГ*

c-Larmed

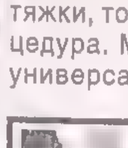
☎ (8452) 730-545

ВОПРОС–ОТВЕТ

Что такое мезотерапия? В чем польза этой процедуры?
Виктория М., г. Саратов

Наверное, каждая женщина в любом возрасте желает быть привлекательной, но отражение в зеркале не всегда радует. Если ваша кожа устала, появились новые морщинки или синие круги и припухлость вокруг глаз, то мезотерапия — процедура для вас. Если вас беспокоят угри, выпадение волос, рубцы, растяжки, то это тоже ваша процедура. Мезотерапия — это универсальный метод решения любых эстетических проблем, связанных с вашим внешним видом. Врач подберет для вас индивидуальный коктейль из препаратов, и совсем скоро вы вновь будете довольны своим отражением в зеркале.

Отвечала Ольга Клюева, врач-дерматолог-косметолог из М. Р. Ц. "Симпатия"



МИНИ-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «СИМПАТИЯ»
- ✦ Мануальная терапия
- ✦ *АППАРАТНОЕ ВЫТЯЖЕНИЕ* (ANATOMOTOR)
- ✦ Массаж взрослых и детей с грудного возраста, антицеллюлитный, аппаратный (VIBRAMATIC)
- ✦ Косметология, безоперационная подтяжка лица и тела
- ✦ Рестилайн, мезотерапия
- ✦ Визаж, макияж, маникюр
- ✦ *ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ* (супинаторы, корсеты, антиварикозные колготки, шины Шанца, корригирующие стельки для взрослых и детей, бандаж до- и послеродовый, и т.д.)

Саратов, ул. Посадского, 193/199 (между ул. Рахова и ул. Чапаева).
Тел. 45-25-58.
Лиц. № 2712 ЛВД-01 выд. МЗ СО
Simpatia40

Лицензия 1911 ЛВД-12 МЗ Сар. обл
НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ
Участник III Международного конгресса целителей
ЯСНОВИДЯЩАЯ
ТИМОФЕЕВА
ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА
- ✳ Предсказания, предостережения (настоящее, будущее).
- ✳ Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА.
- ✳ Снятие алкогольной и никотиновой зависимости.
- ✳ Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
- ✳ Снятие болезненных эмоций и инграмм физической боли.

Саратов, Московская, 93
с 14 до 17 ✆ 27-19-59
Энгельс, ЦР больница
с 10 до 12 ✆ 74-4-36

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН – САРАТОВ

Кабинет народного целительства «АЛЬЦИОНА»

Мы не предсказываем будущее — мы его выбираем и создаем. Приходите, и вместе мы решим проблемы вашего здоровья и судьбы.

Каждую среду по телефону 27-00-46 с 10 до 12 часов ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Запись по телефонам: (845-2) 26-75-61, 27-00-46
Лиц. № 9229 от 05.05.1999 г. выд. адм. Окт. р-на г. Саратова

ВЫСШАЯ МАГИЯ
НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ, ЭКСТРАСЕНС-ИНСТРУКТОР МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ. ЛАРИСА.

Разорву отношения вашего мужа с любовницей НАВСЕГДА!
Восстановлю: семью, любовь, бизнес.
Устраню соперников и врагов. Избавлю от порчи. Гадание.

Консультация бесплатная.
Вторник, среда, пятница, суббота 14.00—18.00
Оплата услуг договорная.
Саратов, тел. 707-482

Член Российского отделения Международного братства магов с 1991 г. (рег. № К-382)
целительница
ВАСИЛИСА
исцеляет, снимает порчу, привораживает, дает установку на удачу, гадает, работает с кармой.
Тел. 27-17-87
Св-во № 214 Волжск. адм

ЗАМЕТКИ НАТУРАЛИСТА, или ПИСЬМО ОЧЕВИДЦА ПОСЛЕ ВЧЕРАШНЕГО...

«Не то что встать – ему показалось, что он не может открыть глаз, потому что если он только это сделает, сверкнет молния и голову его тут же разнесет на куски. В этой голове гудел тяжелый колокол, между глазными яблоками и закрытыми веками проплывали коричневые пятна с огненно-зеленым ободком, и в довершение всего тошнило, причем казалось, что тошнота эта связана со звуками какого-то назойливого патефона», – так описывал Михаил Булгаков недуг, поразивший Степу Лиходеева однажды утром в «нехорошей квартире»...

Исторически сложившаяся на Руси тяга к спиртному позволяет говорить об этом утреннем недуге как о явлении массовом. Не пьют у нас, как известно, только совы и телеграфные столбы (ночью магазины закрыты, а у столбов, как известно, чашечки повернуты книзу)! Поэтому в праздники вопрос этот болезненный встает особенно остро. Впрочем, некоторые относятся к этой проблеме как к ежедневной неприятности (вроде бритья).

А теперь представьте себе картину, которая, может быть, и случалась... Вы просыпаетесь утром (где-то в 16.00) после буйного веселья... еле-еле продираете глаза, во рту как будто пронеслась стая птиц, по-видимому, перепутавшая время перелетного периода... прилипший язык находится в районе неба (если повезло, то вашего)... и, конечно, голова, но это уже отдельная история! Эта самая важная часть вашего организма, правда, мнения о том, что же это за орган, могут расходиться, но мы сейчас не об этом, ну так вот она, т.е. голова, как ни странно, раскалывается. Создается впечатление, что по ней кто-то долго и упорно бил или путь забредшего стада лошадей пролегал как раз через ваш мозговой центр, иногда, конечно, ваши догадки могут быть вполне оправданны, это уж зависит от степени вашего вчерашнего опьянения. Но не забудем про кульминацию – вы подходите к зеркалу. Надо заметить, что эта героическая дистанция была пройдена с огромнейшим трудом. Уверена, что на обоях еще долгое время будут красоваться следы от ваших ногтей, еще бы, ведь это не так-то просто – при падении зацепиться за совершенно пологую стену. Но вот вы и на месте встречи со своим опухшим после праздника лицом. Но вам оно уже напоминает не предмет вашего вчерашнего любования, а нечто похожее на бульдожью морду.

Только представьте себе, что этого всего можно было избежать, всего лишь приняв за час до застолья 1 – 2 пакетика панацеи от похмелья, называемой «Алкогал». Только не бросайтесь жевать бумажные пакетики, просто их содержимое, состоящее из натуральных трав (зверобоя, спорыша, листьев толокнянки, крапивы, брусники и др.) высыпьте в стакан и залейте водой. Я думаю, мне не надо объяснять, что делать дальше.

Но если все же вы в силу каких-то причин забыли выпить чудодейственный препарат, то разбуянившуюся голову можно утихомирить и после, приняв ту же дозу, но уже дважды в день. Вам больше не придется сожалеть о смешанных вами бренди с вином, залитыми доброй порцией «отвертки» или чего покрепче... Кроме того, препарат препятствует опьянению, и вы сможете попробовать салат, не опуская туда всего лица. Так что можете без тени сомнения требовать продолжения банкета!

А если вы хотите испытать модное сейчас очищение организма, то препарат «Алкогал» поможет вам и в этом случае. Он не имеет никаких противопоказаний, выводит токсины из организма и очищает его от холестерина. В этом случае главное – не переборщить с дозой. Таким образом «Алкогал» является своеобразной палочкой-выручалочкой в самых разных случаях: и после застолья на человека станете похожи, не дожидаясь доказательств теории Дарвина об эволюции, и запросто сможете почувствовать радость полного освобождения. В общем, теперь можете употреблять спиртные напитки, не страшась вышеупомянутых последствий праздника души и трагедии печени. Кстати, «Алкогал» еще и обладает способностью нормализовать работу ранее страдавшего от употребления алкоголя органа. Ну что еще надо от подобного рода лекарства!

P.S. Несмотря на все это, не забывайте: Минздрав предупреждает: алкоголь опасен для вашего здоровья. Так что не считайте это всеобщим призывом к пьянству.

АННА СУДАРИКОВА

По вопросам приобретения препарата «Алкогал» обращайтесь по телефонам:

Брянск: (0832) 76-39-14, 70-70-71; **Кемерово:** (3842) 37-80-88, 37-00-10, 35-36-00; **Комсомольск-на-Амуре:** (42172) 5-06-09; **Курган:** (3522) 44-13-11, 41-28-00, 42-68-57; **Миасс:** (35135) 4-53-60, 2-44-73; **Мценск:** (246) 3-48-96; **Нижний Новгород:** (8312) 29-66-82; **Орел:** (0862) 46-12-95; **Оренбург** (3532) 36-71-96, 72-34-54; **Ростов-на-Дону:** (8683) 27-10-77, 27-11-43; **Самара:** (8462) 79-14-58; **Санкт-Петербург:** (812) 375-10-90; **Саратов:** (8452) 72-52-70, 72-52-69; **Смоленск:** (08122) 65-93-42, 3-06-72; **Сургут:** (3462) 28-36-47, 34-35-88; **Тула:** (0872) 36-39-29; **Челябинск:** (3512) 63-77-01. **Многоканальный** (095)101-30-71.

ПРИГЛАШАЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ. Специальная программа для регионов. Рекламная поддержка. Тел. в Москве **(095) 196-56-24, 196-49-77.**

ВиринеЯ
№02 (19) 22 января – 4 февраля 2003 г.

Французские психологи показали двум группам мужчин фотографии одной и той же женщины. На первой она приветливо улыбалась, и три четверти опрошенных нашли ее очаровательной, выразив желание с ней познакомиться. На второй, где дама нахмурила брови и поджала губы, привлекательной ее сочли лишь трое из тридцати, но и те отказались от знакомства.

Самая обаятельная и привлекательная

Что такое красота

Мы считаем красивыми тех людей, которые выглядят хорошими: приветливыми, добрыми, умными, благородными, целеустремленными и волевыми. Мы полагаем, что за большими сияющими глазами скрывается светлая душа, а нежный рот принимаем за признак натуры доверчивой и доброжелательной. Гладкий лоб и высокие брови говорят нам о том, что человека не терзают мрачные мысли и недовольство жизнью. Высоко поднятый подбородок свидетельствует об уверенности в себе. Чтобы окружающие считали вас привлекательной, позвольте своему лицу изображать те добрые чувства, которые нравятся всем без исключения, и сознательно поставьте барьер перед всем отталкивающим и злым, что временами присутствует в душе у каждой.

Если вас не замечают

Вы полагаете, что внешне не столь уж плохи, но почему-то никто не обращает на вас внимания? Иногда так сильно из-за этого огорчаетесь, что впадаете в депрессию? Вас буквально спасут следующие приемы.

• Каждое утро начинайте с фразы: «Я солнце, я свет, я тепло, я любовь, я мир, я покой. Я дарю вам свет, я дарю вам тепло, я дарю вам красоту, я дарю вам мир и покой». Повторяйте ее про себя, пока умываетесь и готовите завтрак, а также в течение всего дня, как только вы входите в любое помещение, где собрались люди.

• Внимание! Ни в коем случае не внушайте себе напрямую: «Я красавица», – ибо ваше сознание тут же возмутится: «Какое вранье!» – и заблокирует послание.

• Сядьте перед зеркалом и постарайтесь полностью расслабить все мимические мышцы. Не стискивайте челюсти. Губы должны быть легко сомкнуты, язык покоится на деснах за резцами. А теперь чуть приподнимите уголки губ – эта доброжелательная готовность к улыбке является одним из самых красивых выражений человеческого лица. Запомните это ощущение и всегда сохраняйте его, даже когда на улице мороз и ветер.

• Поднимите брови и широко откройте глаза. И делайте так всякий раз, как только поймаете себя на желании нахмуриться. Не смущайтесь тем, что при этом подумают окружающие, послушайте, как по-разному звучит: «Чему ты удивляешься?» и «Ты опять недовольна!»

• Вечером перед сном найдите несколько минут, чтобы побыть в полном одиночестве. Нежными ласкающими движениями нанесите на лицо самый хороший крем, который только можете себе позволить, и шепотом повторяйте: «Спасибо тебе, мое солнышко, спасибо, родное, дорогое, светлое и ясное, спасибо».

Если противно смотреть на себя в зеркало

С вами дело обстоит сложнее, так как вас не устраивает собственная душа. Ничего страшного, пойдем от внешних изменений к внутренним. Не бойтесь самых радикальных перемен, вы же все равно себе не нравитесь! Рискните покрасить волосы в другой цвет, изменить прическу. Пусть в зеркале отражается незнакомка. И давайте не будем работать со своими проблемами, а просто выбросим их в мусорник!

Что это значит:

• Остричь волосы – символически расстаться с прошлым.

• Отращивать длинные волосы – возвратиться к вечным ценностям, стремиться к покою и стабильности.

• Перекраситься:

в блондинку – признать свою женскую сущность; в более темный, чем свой собственный, цвет или в брюнетку – взять контроль над ситуацией в свои руки; в пепельный – подняться над нашей реальностью, уйти от решения проблемы, отдохнуть; в рыжий – дать выход чувствам и заявить «Я имею право!»; в каштановый или красного дерева – взяться за дело; сделать светлые «перышки» и пряди – вырваться из круга повседневных забот; усилить натуральный цвет оттенками орехового и русого – признать себя побежденной обстоятельствами

Нечего зря страдать

Бывают черты объективно уродующие внешность гигантские оттопыренные уши, застилающие взор верхние веки, огромный нос «с гулей» на кончике. Вы не обязаны носить всю жизнь врожденные косметические дефекты. Не будьте консервативны, с помощью пластической хирургии можно спокойно привести лицо в порядок и жить счастливо.

Как выглядеть соблазнительно

Вы хотели бы привлечь мужчин, но не знаете как? Подчеркните одеждой грудь, талию, бедра или ноги. Все сразу не надо: получится совсем не то, о чем вы мечтали, а то, что запрещают фотографировать в районе «красных фонарей» Амстердама.

Ах, у вас нечего подчеркивать? Так не бывает! У толстушек обычно пышный бюст и роскошные плечи, которые так и просятся в декольте. Отсутствие талии прекрасно скрывается длинной прямой юбкой с боковым разрезом. Для крохотного бюста продаются специальные бюстгальтеры с боковыми вкладышами или силиконом, к тому же владелицы миниатюрного «верха» обычно имеют стройный «низ» и могут позволить себе короткую юбку

И не огорчайтесь: тех, кто не затмевает мир своей красотой, но научился быть «солнцем» и «светом», всегда сочтут симпатичными

ГАЛИНА КАПАРА

LUBLU.LV

Вскрытие показало...

? *Раньше у родственников умершего пациента согласия на вскрытие не спрашивали. Отправляли куда нужно, а родственники только потом узнавали, что было проведено вскрытие. А что сейчас? Законны ли такие действия? Чем это грозит врачам, если родственники были против, а вскрытие все же провели?*

И. ГРИГОРЬЕВА, г. Воронеж

Спрашивать разрешение на вскрытие обязаны, за исключением ряда случаев: когда неизвестна причина смерти или если есть подозрения, что смерть наступила в результате насильственных действий. Если вскрытие было произведено без согласия родственников, они могут попытаться взыскать компенсацию за моральный вред через гражданский суд.

РАБОТОДАТЕЛЬ НЕПРАВ

? *Меня уволили с работы с записью в трудовой книжке «как не прошедшая испытательного срока». Когда 2 месяца назад я устраивалась на работу, разговора между мной и директором об испытательном сроке вообще не велось. Трудовой договор со мной (который, оказывается, сейчас заключается обязательно в письменной форме) письменно не был оформлен. С моими обязанностями по работе письменно меня не ознакомили. Какие у меня реальные шансы восстановиться на работе?*

Зинаида, г. Казань

Испытательный срок, согласно статье 70 Трудового кодекса РФ, устанавливается только по взаимной договоренности сторон.

Трудовой договор должен был быть заключен в письменной форме. Однако, в соответствии со ст. 67 ТК, фактическое допущение к работе считается заключением трудового договора, независимо от того, был ли прием на работу оформлен надлежащим образом.

Можно предъявить иск о восстановлении на работе и взыскании заработной платы за время вынужденного прогула, а доказав обоснованность требования – также и о возмещении морального вреда.

Может ли бабушка УЙТИ В ДЕКРЕТ

? *Слышала, что в некоторых случаях оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком до 1,5 лет могут предоставить бабушке. Так ли это?*

Г. СОКОЛОВА, г. Красноярск

В Законе «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей» сказано, что право на оформление ежемесячного пособия имеет не только мать, но и другие родственники, при условии, что они подлежат государственному страхованию. При оформлении отпуска по уходу за ребенком до 1,5 лет бабушке нужно представить справку с места работы матери, что она не использует указанный отпуск и не получает ежемесячного пособия.

Законное наследство

? *Несколько лет назад погиб мой отец. Недавно скончался дед – его отец. Я знаю, что не являюсь прямым наследником после деда. Но могу ли я тоже получить какую-нибудь долю наследства?*

Вера ГОЛЕНКО, г. Пермь

В вашей ситуации вы тоже являетесь наследником по закону. В праве это называется наследование по праву представления. Суть его заключается в следующем. После деда, бабушки наследуют их внуки, если ко времени открытия наследства нет в живых того родителя, который являлся бы наследником первой очереди. Внуки наследуют в равных долях часть наследства, причитающуюся их родителю. Например, к моменту смерти деда (при отсутствии жены) в живых осталась дочь, которая наследует половину наследственной массы, вторую половину наследовал бы сын. Но так как сын погиб, его дочери (внучки деда) поделят между собой его долю.

Имейте хоть сто квартир

? *Мы проживаем в приватизированной квартире. Хотим купить жилье для несовершеннолетней дочери. Можно ли иметь несколько квартир и нужно ли кому-нибудь прописываться в новой квартире?*

Ольга СТЕПАНОВА, г. Липецк

Законодательством разрешено иметь несколько квартир в собственности – ч. 2 ст. 213 ГК. РФ. Количество и стоимость имущества, находящегося в собственности граждан, не ограничиваются, за исключением случаев, когда такие ограничения установлены законом и только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства – ч. 2 ст. 1 ГК РФ. Вопрос о регистрации (прописке) в этом случае решается по усмотрению граждан.

КТО ПОВЕЗЕТ В РЕМОНТ МАШИНУ

? *Купила в магазине импортную стиральную машину. Через месяц она испортилась. В магазине заявили, что я должна сама привезти им стиральную машину. Правы ли работники магазина?*

В. СОРОКИНА, г. Волгоград

Нет, не правы. В законе «О защите прав потребителей» сказано, что потребитель, которому продан товар ненадлежащего качества, может требовать: замены товара на аналогичный, замены на такой же товар другой марки, расторжения договора купли-продажи. Доставляют крупногабаритный товар и товар весом более пяти килограммов (в вашем случае – стиральную машину) для ремонта, уценки, замены, а также возвращают его потребителю за счет продавца, то есть магазина.

Аттестаты выпускников спецшкол

? *Сын на следующий год заканчивает специальную (коррекционную) школу. Говорят, что теперь выпускники получают такие же аттестаты, как и выпускники обычных школ. Так ли это?*

Ю. КОРОЧКИНА, г. Кострома

Да, так. С 2002 года Минобразования приняло решение о выдаче свидетельства об окончании специальной школы для детей с умственными недостатками, которое ничем не отличается от тех, что получают в обычных школах. У него такая же форма в виде книжечки, но только со вкладышем о том, что пройдены такие-то предметы. Сейчас Минобразования и Минтруд совместно готовят перечень специальностей, по которым смогут в дальнейшем обучаться выпускники подобных школ.

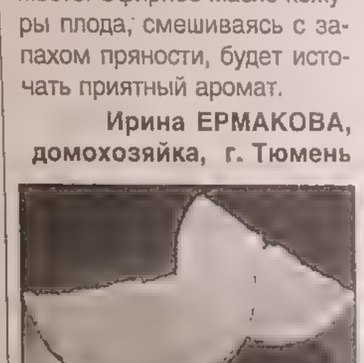
Полосу подготовила Елена Новикова, юрисконсульт «Виринеи»

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Освежает апельсин

Не все используют в быту освежители воздуха для устранения неприятных запахов в квартире. Во-первых, это не экологично, во-вторых, многие люди просто не переносят химических препаратов. Рекомендую для ароматизации воздуха в помещении взять обыкновенный апельсин и проткнуть его со всех сторон высушенными бутонами гвоздичного дерева (пряности). Апельсин можно подвесить на ниточке в выбранном вами месте. Эфирное масло кожуры плода, смешиваясь с запахом пряности, будет источать приятный аромат.

Ирина ЕРМАКОВА, домохозяйка, г. Тюмень



Кухонные СЕКРЕТЫ

• Хрустальную посуду не мойте в горячей воде: от этого она мутнеет и покрывается сеткой морщин. После мытья протрите ее шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом – она заблестит.

• Перед тем как вымыть посуду, в которой была рыба, протрите ее сухой горчицей – запах исчезнет.

• Придать фритюру приятный аромат помогут обжаренные в нем коренья, морковь или мелко нарезанные яблоки и айва.

• Для варки каш лучше не пользоваться эмалированной посудой: каши в ней пригорают, эмаль трескается и может попасть в пищу.

• Белки лучше всего взбивать в сухой медной или стеклянной посуде. В алюминиевой они темнеют.

В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ

Чтобы **махровые халаты и полотенца** были после стирки мягкими и пушистыми, подержите их немного в соленой воде. Гладить их после этого не надо.

Белые тюлевые занавески довольно быстро теряют цвет. Замочите их перед стиркой в теплой подсоленной воде. А чтобы не гладить тюль после стирки, вешайте его на окна во влажном состоянии.

Стирка носовых платков – неприятная работа. Но если замочить их на час-другой в посоленной воде, то и стирать не придется, нужно будет только их прополоскать.

Выстиранное постельное белье приобретет блеск, если к крахмалу добавить горстку соли. Кстати, такое белье и на морозе не замерзнет.

Цветные вещи не линяют, если стирать их в холодной соленой воде.

«Подошву» утюга проще всего почистить солью: слегка нагреть агрегат и поводить им по соли, насыпанной на лист чистой бумаги.

Желтые пятна с поверхности **ванны и раковины** можно счистить подогретым уксусом с солью.

Соленой водой хорошо отмываются **зеркала и оконные стекла**. Вымытые таким образом стекла окон зимой практически не замерзают.

Ржавчину и чернильные пятна с белья можно вывести солью, растворенной в лимонном соке. Протрите загрязненную ткань этой смесью и положите на солнце. После первой обработки пятна побледнеют, если протереть еще – исчезнут совсем.

Чтобы очистить **серебряные или мельхиоровые изделия** от черных пятен, попробуйте проделать следующее. Все, что нуждается в чистке, сложите в эмалированную посуду с широким дном, засыпьте 2 стол. ложками соли, сверху положите кусок пищевой алюминиевой фольги и залейте горячей водой. Время «процедуры» регулируйте сами: прямо на ваших глазах все предметы посветлеют, пятна исчезнут, и металл засверкает как новый.

Соль, растворенная в нашатырном спирте, хорошо выводит жирные пятна с тканей, а если ее растворить в уксусе – отлично отмоет графины, вазы и другую стеклянную посуду. Этой же смесью чистят изделия из красной и желтой меди.

Если вы вылили на **скатерть** красное вино, бросьте на образовавшееся пятно горсть соли. После такой «солевой» обработки и последующей стирки от него не останется и следа.

Пятна жира на кухонной плите можно ликвидировать, обильно посыпав горячую плиту солью и протерев газетой.

Пригоревшую кастрюлю наполняют соленой водой и оставляют на 10 – 12 часов. После этого раствор соли надо вскипятить – и дно легко отчистится.

Если **на одежду попал жир**, а под рукой нет никакого средства для выведения пятен, насыпьте соль на пятно и осторожно потрите. Соль надо сменить несколько раз, пока пятно не исчезнет.

Быстрый способ почистить ковер: насыпьте на него мелкую поваренную соль, намочите веник теплой водой и легкими движениями смахните соль. Ковер «помолодеет».

Загрязненные изделия из соломы и камыша будут выглядеть как новые, если их хорошо протереть сухой солью.

Если плохо отмывается **пепельница**, попробуйте протереть ее сухой солью, а потом сполосните водой.

Запах масляной краски, который стойко держится в квартире после ремонта, исчезнет быстрее, если в нескольких местах поставить тарелки с поваренной солью.

После нарезания лука, чеснока или селедки натрите руки солью, а потом вымойте их. Неприятный запах исчезнет. То же самое проделайте и с ножом.

Тупые ножницы и ножи заточить будет легче, если предварительно подержать их минут 20 – 30 в слабом солевом растворе.

Чтобы **сырые дрова в печи** разгорелись быстрее, насыпьте на них щепотку крупной соли.

Чтобы отобрать **качественные семена** для будущего урожая, высыпьте их в 3 – 6-процентный раствор поваренной соли, перемешайте и дайте смеси отстояться. Через некоторое время качественные семена с повышенной плотностью осядут на дно, а легкие, некондиционные всплывут на поверхность. Их надо выбросить, а осевшие на дно – промыть и высушить. Обработка семян солью на урожайности не скажется, зато об их качестве вы получите полное представление.

«Любят» соль и некоторые цветы, например, каллы. Перед тем как поставить их в воду, обрежьте (под водой) и вотрите в срезы сухую соль. Так каллы простоят дольше.

«Кондиционер» на подоконнике

Что для вас главное при выборе комнатных растений? Красота? Но многие цветы, обладая большими декоративными достоинствами, еще и помогают очистить воздух в доме, и даже – не удивляйтесь! – сохранить мир в нем. Именно на них лучше всего остановить свой выбор.

Среди таких – хорошо нам знакомые герань, бегонии, хлорофитум, белопероне. Всех просто не перечислить. Наши одомашненные растения полностью зависят от человека, который принес их в свой дом. И как бы ни менялись вкусы, все же лидером остается герань-пеларгония, самое древнее комнатное растение.

Чаще всего выращивают четыре группы пеларгоний: «зональная», или еще ее называют «окаймленная», «крупноцветковая», так называемая «английская», цветы у нее различных тонов и оттенков: красные, белые, малиновые, нежно-розовые, даже оранжевые. Имеет нарядные цветы плющелистная герань. Мне очень по душе менее привлекательная, не имеющая крупных цветов ее душистая форма, хотя рядом со своими родственниками она и выглядит Золушкой. У нее кружевные душистые листья, которые хорошо очищают воздух в наших домах. Герань пришла к нам из жаркой Африки и принесла в наши квартиры аромат и красоту. Это цветок-талисман, сохраняет мир в доме, благотворно влияет на энергетику человека. Если у вас несколько цветков герани с различной окраской, их можно высадить в одну широкую посуду, и будет великолепный красочный букет.

Хорошим очистителем воздуха является и другое знакомое многим растение – циперус папирус, силикокон. Любители комнатных растений часто называют его пальмой, хотя никакого отношения к древовидным растениям он не имеет. Пришелец с острова Мадагаскар, родственник осокам, на родине произрастает по берегам рек, стебли жесткие тростниковидные, на верхушке соцветие в виде зонтика. Цветы очень скромные, зеленоватые, никакого сравнения с красочными геранями.

Растение очень влаголюбивое. В поддон насыпайте песок или керамзит, там всегда должна быть вода. Говорят, что циперус не любит людей жадных, честолюбивых и рядом с ними плохо растет. А на людей с расстройством памяти, головной болью и шумом в ушах оказывает положительное воздействие. **Циперус можно вырастить из семян, делением куста и даже черенками от верхушек стебля (зонтиков).**

В последнее время в магазинах очень большой выбор комнатных декоративно-лиственных растений с удивительно яркими цветами. Мне хочется познакомить вас с одним из них, это бугенвиллия. Три года тому назад я высадила ее небольшой черенок, и в ту же осень она зацвела. В марте снова появились соцветия-кисти с чудными розовыми цветами, которые радовали нас более двух месяцев. С наступлением теплых дней вынесла цветок на лоджию, где он рос до середины октября. Размножить бугенвиллию можно одревеснев-шими черенками в апреле-мае, обработанные стимуляторами роста, они хорошо приживаются. Это лиана, и ей лучше дать опору из веточек кустарников или проволоки. Ранней весной побеги укоротить, тогда на новых ветках образуются цветки. Кто однажды видел цветущую бугенвиллию, уже никогда не откажется от чудесной поселенки из далекой Бразилии.

Зоя КУЛИКОВА

COFE.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

СЕКРЕТЫ ЦИКЛАМЕНА

Подскажите, как правильно ухаживать за цикламеном. Уже несколько раз покупала этот красивейший цветок, но никак он у меня не приживается.

Людмила ПЕРСАНЬ, г. Нижний Новгород

Цикламен – комнатное растение с прекрасными цветами, обильно цветущее всю зиму. Любит он прохладное содержание, много света и влажный воздух. В условиях комнаты цикламен может страдать от сухости воздуха, поэтому его нужно размещать в прохладной солнечной части окна, а рядом поставить плошку, заполненную мхом сфагнумом с водой или просто водой. Поливать цикламен желательно так, чтобы земля была влажной, но не мокрой. Лучше всего поливать с поддона или в край горшка. Клубень должен оставаться сухим. Почаще обрызгивайте растение, стряхивая воду с цветов. Но и при выполнении всех условий первое время, около месяца, цикламен будет болеть: замедлит рост, может сбросить цветы. Не пугайтесь – он адаптируется очень медленно. Однако если цветок не растет длительное время, то, вполне вероятно, у него подгнили корни. В таких случаях рекомендую в край горшка посадить черенок любого быстрорастущего растения, такого, как плектрантус или обычная традесканция. Из лечебных препаратов могу посоветовать фундазол. Но я обычно поступаю проще. Как только цикламен зацветает, я немедленно переопыляю пару цветков. Теперь даже если цикламен пропадет, то сохранятся семена, а они дадут жизнь новым растениям.

Нина КАШИРИНА, г. Рязань

Сколько ни говорят о том, что сидеть надо ровно, не горбиться, не поднимать тяжести, – все равно найдется человек старше 30 лет, который хотя бы раз не испытал неприятные ощущения в области спины. Остановить развитие болезни в самом начале можно самой – способов борьбы с недугом вполне достаточно!

ЕСЛИ БОЛИТ ПОЯСНИЦА

Правильное положение тела

При сидячей работе меняйте положение тела примерно каждые 15 минут. Сидите прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, прочно опираясь спиной о спинку стула. **Высоту стула надо отрегулировать так, чтобы сиденье находилось на уровне подколенных ямок.** Если ваши занятия принуждают вас подолгу стоять, попеременно опирайтесь то на одну ногу, то на другую. Если все же усталость в спине одолевает вас, разомнитесь: время от времени вытягивайте руки вверх, прогибайтесь назад и делайте глубокий вдох. Работая в наклонном положении, например, когда моете посуду, старайтесь опираться ногой на скамеечку. Если над мойкой висит шкаф для посуды, полезно прислониться к нему головой. Работая с пылесосом, старайтесь сохранять вертикальное положение тела. Поднимая что-то, опирайтесь рукой на стул или стол, тогда нагрузка на позвоночник значительно снижается.

Хорошее влияние на состояние позвоночника оказывают такие виды движений, как бег, ходьба (ходить рекомендуется в достаточно быстром темпе), езда на велосипеде, плавание.

Установите причину боли

Проблемы со спиной могут быть обусловлены множеством причин, как физиологических, так и психологических. Обратите внимание, что вызывает боль: определенное положение тела, неловкое движение, подъем тяжестей, неправильное положение во сне, переохлаждение, раздраженное или угнетенное состояние нервной системы. Не всегда можно точно установить причину недуга, особенно когда дело касается психологических факторов. В этом случае полезно поговорить со специалистом, способным посмотреть на проблему со стороны. Удобно ли вашей спине во время сна? Вы проводите в постели третью часть суток, поэтому она должна быть удобной. Основа постели – мягкий матрас на твердой основе (ни в коем случае нельзя использовать перины и старые продавленные матрасы). **Не забывайте о соответствии массы тела и толщины матраса.** Полным людям рекомендуется спать на более жестком матрасе, а люди с изящным сложением могут позволить себе более мягкое ложе. Если беспокоят боли в пояснице, а вы привыкли спать на животе, подложите подушку под живот, это обеспечит выпрямление поясничного изгиба. Удобно спать на боку, положив одну ногу на другую, а руку – под голову, такая поза значительно смягчит боли в шейном отделе. Читая в кровати книгу, не сгибайте сильно шею. Лучше устроиться в постели полусидя, при этом сохраняя вертикальное положение головы и верхней части туловища.

Если после выполнения напряженной работы вы почувствовали усталость в спине – в плечевом поясе или затылочной части – выполните следующие упражнения: вытяните руки вверх, прогнитесь поглубже назад и сделайте глубокий вдох. Так вы поможете своему позвоночнику как следует разгрузиться – и опять за дела!

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Болотный сабельник для ревматиков

Хочу рассказать о лечении природным средством – доступным всем и очень эффективным. Это **сабельник болотный**. Он борется со многими болезнями (в том числе считающимися неизлечимыми), обновляет ослабленные клетки организма, очищает его от вредных веществ и не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы. Кроме того, обладает различными терапевтическими свойствами. Только сабельник способен ставить на ноги безнадежных ревматиков, лечить больных с полиартритными явлениями. Курс лечения – 1–1,5 месяца. Нужно выпить не менее 1 литра настойки, которую хорошо применять при ревматизме, артрите, отложении солей в позвоночнике и шейных позвонках. Такой настойкой хорошо растирать больные места. Всем, кто заинтересуется сабельником, приготовлением настойки, способе применения, я обязательно отвечу. Только прошу вкладывать чистый конверт и разборчиво писать адрес.

Ну а тем, кто желает попробовать чудо-настойку на себе, вышлю стебли и корни сабельника (новый осенний сбор 2002 года). Для лечения надо пройти 2 – 3 курса, с перерывом между курсами 10 дней.

Мой адрес: 216230, Смоленская область, Духовщинский район, п/о Пречистое, п. Костинка, ***ПОПОВОЙ Галине Владимировне.***

ПРОШУ ПОМОЧЬ

ЗАМУЧИЛ ОСТЕОХОНДРОЗ

Совсем уж замучил меня остеохондроз. И как его вылечить?

Руфина САМАРИНА, г. Уфа

НЕ ДЫШИТ НОС

Уже несколько лет страдаю хроническим тонзиллитом, практически не дышу носом, выделения из которого прекращаются только летом. Может, у кого есть рецепт от этой болезни (надежный)?

Елена СПИРИДОНОВА, г. Тюмень

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Ирины Жиленковой из Оренбурга («Как избавиться от бронхита» – «Виринея» N17)

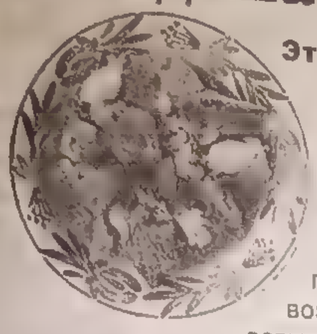
Способствуют успеху кедровые орехи

Мне известен следующий способ избавления от бронхита. Взять 1 стакан неочищенных кедровых орехов (обязательно в скорлупе!) и залить их 1 стаканом водки. Настаивать две недели в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Людмила АРСЕНЮК, г. Тюмень

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

Говядина по-болгарски



Этому рецепту более 100 лет.

Взять полтора килограмма говядины (грудинки), по 1 штуке разных кореньев, по вкусу каенского перца и соли, 2 стакана сметаны, зелень (петрушка или укроп).

Грудинку отваривают в кастрюле под крышкой на медленном огне и по возможности с меньшим количеством воды. Добавляют туда коренья и лук, посыпают каенским перцем, солью и кладут сметану (чем больше, тем лучше). Затем дают хорошо упреть. Режут на куски, выкладывают на блюдо и посыпают рубленой зеленью.

Людмила РТИЩЕВА, г. Кинель, Самарская обл.

Буженина в сенной трухе с пивом

Кусок свинины весом 1,2–1,5 кг от заднего окорока вымыть, завязать в салфетку, опустить в кастрюлю с холодной водой и 2 большими горстями свежей душистой сенной трухи. Вскипятить 1–2 раза, вынуть, развернуть, положить в кастрюлю. Прибавить 5–10 горошин душистого перца, столько же горького, 2–3 лавровых листа, 1 луковицу, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея; 0,6 л темного пива, соли. Закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую буженину полить соусом, в котором она тушилась, сняв с него избыток жира и подправив при желании 1 ст. л. муки – для густоты. Подать с отварным картофелем или тушеной капустой.

Наталья ЕФИМЕНКО, г. Мариинск, Кемеровская обл.

Я долго жила в Узбекистане, в Ташкенте, и поэтому хочу предложить вам вкусное узбекское блюдо. Уже много лет его отлично готовит моя бабуля. Думаю, читателям понравится, ведь состоит оно из обычных доступных продуктов.

«Пловия»

600 г риса, 400 г мяса, 350 г жира, 2–3 головки лука, 400 г моркови, 2–3 помидора, 1/2 пучка зеленого лука, соль, специи по вкусу.

Мясо порезать ломтиками, морковь – соломкой, лук – кольцами. Все это обжарить, добавив помидоры. Налить воду, дать закипеть, добавить соли, специи, положить промытый рис. Варить, часто помешивая. После того, как выпарится вся вода, снять котел с огня, закрыть крышкой на 10–15 мин. Положить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

Наталья ОСАДЧАЯ, с. Ефимовка, Оренбургская обл.

Оладьи с кислинкой

Вы пробовали оладьи из квашеной капусты? Даже не слышали о таких? А ведь рецепт очень древний!

Взять 200 г квашеной капусты, немного потушить в мясном бульоне, остудить, отжать, смешать с тертым сырым картофелем (500 г), поджаренным луком, добавить яйцо, слепить оладьи и жарить в растительном масле.

Из квашеной капусты можно также приготовить необычный салат.

Берем апельсины или грейпфруты, разрезаем пополам, вычищаем мякоть, которую смешиваем с капустой, тертыми орехами, изюмом, майонезом, этой смесью заполняем пустые половинки цитрусов и выкладываем «чаши» с салатом на блюде. Смотрится очень красиво, к тому же салат получается вкусный и пикантный.

Лариса ДЬЯЧЕНКО, г. Москва

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Морской окунь с бананами

На 2 персоны. Приготовление: 35 мин. 256 ккал.

2 банана, 2 стол. ложки растительного масла «Мечта хозяйки», 450 г филе морского окуня, 150 г жирного бекона без корочки, 2 большие луковицы, 3 стол. ложки муки, 300 г молока, 150 г тертого сыра, 300 г сухого белого вина, 25 г миндальных орехов, 3 стол. ложки маргарина для жарки «Мечта хозяйки»

Возьмите два банана, очистите их от кожуры и быстро обжарьте на 2 стол. ложках растительного масла «Мечта хозяйки» на хорошо разогретой сковороде до золотисто-коричневого цвета. Залейте филе морского окуня соленой водой и дайте постоять примерно 10 минут. Воду не выливайте. Выложите рыбу и бананы слоями в форму для запекания, добавьте специи. Обжарьте ломтики бекона в собственном соку вместе с мелко порезанным репчатым луком до мягкости. Выложите все на рыбу.

Маргарин для жарки «Мечта хозяйки», муку, молоко и воду, в которой вымачивалась рыба, смешайте в кастрюле, нагревайте при непрерывном помешивании до тех пор, пока соус не загустеет. Он должен получиться без комков. Добавьте, помешивая, 125 г тертого сыра и вино, снимите с огня и залейте соусом рыбу. Посыпьте оставшимся сыром и орехами. Запекайте рыбу в духовке при температуре 200°С до образования корочки.

СОВЕТ: оттаивать замороженное рыбное филе лучше всего в подсоленной воде из расчета 1 кг рыбы на 2 л холодной воды.

ВОПРОС – ОТВЕТ

УЗИ – это не вредно

? *У меня шесть месяцев беременности. Врач дважды направляла меня на УЗИ, и теперь выписала новое направление. Скажите, не вредно ли это: так часто проходить ультразвуковое исследование?*

Марина, г. Нижний Новгород

При ультразвуковом исследовании отсутствует вредное излучение типа рентгеновского. Вреда от него ни беременной, ни плоду не причиняется. УЗИ при беременности рекомендуется проводить трижды (12 недель, 20 недель, 34–36 недель), при необходимости – чаще.

Как избежать побочных эффектов

? *Врач поставил мне диагноз: склерокистоз яичников, и назначил гормональный препарат «Регулон». Не опасно ли его принимать, так как у него есть разные противопоказания и побочные эффекты?*

Алла, Самарская область

Специалист порекомендовал вам обычный противозачаточный препарат, который применяют не только в целях контрацепции, но и для лечения различных дисфункций яичников. Это лекарство не является опасным, по своему составу оно не лучше и не хуже других. Но если вы страдаете от таких заболеваний, как гипертония, сахарный диабет и у вас повышенная свертываемость крови, попробуйте еще раз посоветоваться со специалистом.

Гормональный взрыв

? *Мне 17 лет, и меня беспокоит то, что раз в месяц у меня начинают шелушиться соски.*

Аня, г. Ярославль

При завершении периода полового созревания рост и общее состояние молочных желез очень тесно связаны с возросшим количеством гормонов. Изменения сосков, связанные с циклом, – один из показателей достаточно бурных гормональных процессов в организме.

Совсем замучил ЦИСТИТ

Вряд ли найдется женщина, которая ни разу в жизни не страдала от инфекций мочевыводящих путей. По мнению американских врачей, по степени распространения они идут на втором месте вслед за простудой. По крайней мере, одна инфекция в год бывает у 20 процентов женщин. У мужчин эта напасть случается в 25 раз реже! К тому же, если вы однажды заболели, то рискуете столкнуться с этой проблемой снова и снова (инфекция возвращается в 15 процентах случаев).

[redacted]

Женщины очень уязвимы в отношении этой инфекции в силу их анатомии. Короткие пути от прямой кишки до влагалища и уретры (отверстия, ведущего к мочевому пузырю) легко преодолеваются бактериями. Пока они не проникают внутрь тела, они безвредны. Но стоит этим обычно безобидным микроорганизмам попасть в уретру или в мочевой пузырь, как они превращаются в болезнетворные. Что еще хуже – они приживаются там и начинают размножаться.

Неотвратимо нарастают симптомы – жжение и боль при мочеиспускании, частые позывы к мочеиспусканию. В моче может даже быть примесь крови. Появляется боль в низу живота, побаливают спина или бока.

[redacted] ИНФЕКЦИИ

К счастью, для подавляющего большинства женщин инфекция мочевыводящих путей легко диагностируется и легко вылечивается. Обычно назначают антибиотики.

Если инфицирование произошло в период беременности, лечиться все равно можно, но только определенными антибиотиками, о которых известно, что они безопасны для растущего плода. Если не лечиться, то в 40 случаях из 100 у женщины в последней трети беременности развивается инфекционное заболевание почек

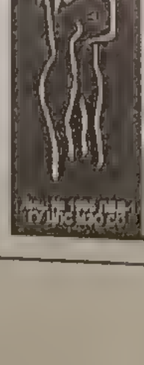
[redacted]

Если вам повезет, короткий курс антибиотиков избавит вас от инфекции. Однако у некоторых женщин инфекция возвращается снова и снова с обескураживающей регулярностью, иногда сразу через несколько дней, иногда через недели. Почему так бывает? Бактерии попадают в мочевой пузырь постоянно, но это не всегда приводит к развитию инфекции. Они просто вымываются из мочевого пузыря. Однако у некоторых женщин естественные защитные механизмы мочевого пузыря ослаблены. По одной из теорий, у тех, кто страдает от рецидивов инфекций мочевыводящих путей, стенки мочевого пузыря таковы, что бактерии «прилипают» к ним и не уносятся с мочой.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Вот что советуют делать специалисты:

- **вымывайте бактерии из мочевого пузыря.** Это лучшая защита от инфекции. Выпивая шесть– восемь стаканов воды в день, вы способствуете вымыванию бактерий.
- **полностью опорожняйте** мочевой пузырь;
- когда вам кажется, что вы заканчиваете мочеиспускание, **согнитесь и сильно нажмите на область, где находится мочевой пузырь.** Затем встаньте, снова сядьте и попытайтесь помочиться еще раз;
- **посещайте туалет через определенные промежутки времени.** Вредно и слишком долго удерживать мочу, и без конца мочиться. В идеальном случае между мочеиспусканиями должно проходить 3-4 часа;
- **помочитесь до и после секса.** Это лучший способ промыть влагалище;
- **носите трусики с ластовицей из хлопка,** избегайте носить тесное белье. Трусики из хлопка помогают держать область гениталий сухой; тесные трусики, напротив, задерживают влагу в этой области;
- **не принимайте пенные ванны,** не пользуйтесь мылом с большим количеством добавок. Они могут раздражать уретру и способствовать развитию инфекции;
- **прекратите пользоваться диафрагмой** и пастами для разрушения сперматозоидов;
- **нейтрализуйте свою мочу** за счет диеты с низким содержанием кислот. Вам станет легче, если два раза в день вы будете есть арбуз или выпивать стакан воды с разведенной в нем чайной ложкой пищевой соды.


КАБИНЕТ РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИИ
(РАДИОХИРУРГИЧЕСКИЙ АППАРАТ "СУРГИТРОН", США)
• ДАЛЕНИЕ РОДИНОК, БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ, КОНДИЛОМ
• ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИИ (ЭКТОПИИ) ШЕЙКИ МАТКИ
Медицинский центр "Врачеб[redacted]
ул. Астраханская, 35 (ост[redacted]
52-45-52, 25-74[redacted]
Vra-prakt-V04(2)

«Чтобы воспламенить затухающую интимную жизнь, попробуйте воспользоваться испытанными временем любовными напитками. Они творят настоящие чудеса и позволяют из ночи в ночь с неиссякаемым пылом предаваться страстям любви». Так считают специалисты по здоровому питанию Уильям Хортон и Лин Ли, авторы книги «Любовные напитки из трав».

НАПИТОК ЖЕЛАНИЯ

Рецептура зелья совершенствовалась веками. Она включает травы и другие ингредиенты, которые в настоящее время можно купить в магазинах, продающих пищевые добавки, в лавках здоровья и даже в супермаркетах. Прелесть этих напитков в том, что они на 180 градусов поворачивают вашу жизнь в сторону лучшего. А затраты ваши не составят астрономических цифр.

Это – не виагра, которая, случается, пагубно действует на сердце. Эти напитки, возбуждающие страсть, помогают активизировать работу половых органов как у женщин, так и у мужчин, и являются лекарственными средствами, начиная от переутомления и кончая импотенцией и фригидностью.

Коктейль «Казанова». Полчашки свежего сока грейпфрута, полчашки кипящего яблочного сока, половина чайной ложки молотой корицы. Все тщательно размешать и пить маленькими глотками

Секс-тоник из сельдерея. Четыре корня сельдерея опустить в кипящую воду и кипятить 20 минут. Затем добавить порубленный зубок чеснока и по щепотке черного молотого перца, корицы, молотого мускатного ореха. Добавить чайную ложку меда. Все размешать и пить по глотку каждые три часа.

Отвар пожитника/шамбалы (бобовой мелкосеменной культуры). Две чайные ложки семян залить чашкой холодной воды и оставить на пять часов, затем кипятить ровно одну минуту Принимать по две-три чашки в день. Отвар будет вкуснее, если в него добавить измельченный листок мяты перечной или чайную ложку меда.

Орех KOLA MARAPUAMA. Чайную ложку измельченного в порошок ореха колы и две с верхом столовых ложки пользующегося в Южной Америке легендарной славой порошка из растения, называемого местными индейцами «марапуама», усиливающего потенцию. Прокипятите компоненты с водой 15 минут. Небольшая доза этой смеси за полчаса до занятия сексом сотворит чудеса. Этот напиток также помогает при лечении импотенции.

Напиток страсти (секрет Дон Жуана). Четверть чайной ложки измельченных листьев базилика размешать в чашке свежевыжатого томатного сока. Если пить полученную «микстуру» медленно и маленькими глотками, то вы почувствуете, как разогревается ваше тело и растет в вас желание.

Внимание! Описанные напитки представляют собой дар природы, но помните: перед тем, как испытывать на себе любую микстуру, проконсультируйтесь с врачом.

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1-18

ОТ А ДО Я

Оргия

Первоначально само слово «оргия» означало ритуал жертвоприношения. Впоследствии не страдавшие избытком набожности греки и римляне стали называть оргией веселье, которое его сопровождало. Главными условиями для превращения празднества в оргию были: массовость участников, щедрое угощение и секс. Оргии императорские и плебейские отличались друг от друга лишь размахом и качеством напитков, суть же была неизменной. Мужчины, женщины и мальчики, нередко едва знакомые, без устали соединялись друг с другом, иной раз на глазах у других пар. В античные времена многие участники оргий становились таковыми поневоле – привлекательных невольников обоего пола никто не спрашивал. Невольникам же обычно отводились самые любопытные роли в тех изощренных и порой весьма жестоких шутках, которыми изобиловали эти оргии.

Педофилия

Даже в наше невзыскательное время педофилия считается извращением, и притом серьезным. Поясним: педофилией называют сексуальное влечение к детям. В Германии половые отношения взрослого с девушкой или юношей моложе 16 лет караются тюремным заключением, а Роману Полански, уличенному в связи с девочкой-подростком, пришлось спешно покинуть США, чтобы избежать больших неприятностей.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Гипер – не всегда супер

Разъясните, пожалуйста, что считается гиперсексуальностью.

Настя, г. Воронеж

Известные американские сексологи Мастерс и Джонсон так пишут о гиперсексуальности в своей книге «О любви и сексе»:

Гиперсексуальными считаются люди с постоянным, чрезвычайно высоким половым влечением, которое редко удовлетворяется, несмотря на многочисленные половые акты с большим числом партнеров. У женщин это явление носит название «нимфомании», у мужчин «сатириазиса» или «донжуанизма».

Это явление освещено довольно скудно, чаще всего к нему относятся несерьезно. Кроме того, нет какого-либо определенного критерия гиперсексуальности. К основным особенностям гиперсексуальности можно отнести следующие:

1. Ненасытная сексуальная потребность, часто мешающая в повседневной жизни.

2. Сексуальные отношения безлики, не окрашены эмоциями, влечение не относится к определенному лицу.

3. Несмотря на частые оргазмы, сексуальные потребности не удовлетворяются.

МАГАЗИН-САЛОН
ИнтиМ·М
Саратов, Вольская, 58.
Тел. 27-84-41.
ООО "Фанг", лиц. 2235 ЛВД-1 выд. МЗ СО
♥ сувениры
♥ восточные благовония
♥ печатная, аудио- и видео продукция
♥ гигиеническая продукция (гель, смазки, кремы)
♥ половые стимуляторы и имитаторы
Intim04

МАМИНЫ ИГРУШКИ

Предлагаем вам вспомнить, во что вы играли в детстве. Ваше излюбленное детское занятие подскажет, какая вы мама для своих детей.

Большая кукла

Если вы любили в детстве пластмассово-резиновую с пышными кудрями и голубыми глазами и постоянно нянчились с ней, укладывали спать, кормили и так далее, то это говорит о том, что у вас прекрасно развит материнский инстинкт. И во взрослой жизни у вас практически ничего не изменилось. Разве что вместо пластмассовой «дочки» вы приобрели вполне живую дочь или сына. Ваше жизненное предназначение – дети.

Если вы пестовали куклу и нянчили ее как младенца, то и детей своих вы всю жизнь будете опекать, даже во вред их самостоятельности.

Если вы любили разговаривать с куклой, рассказывали ей все свои тайны и секреты, спрашивали у нее совета или ставили спектакли с ее участием, то это показывает ваше рациональное отношение к жизни вообще и к материнству в частности. Скорее всего, ваши дети страстно любят вас, ведь вы никогда не позволяете себе бестактности в их адрес и не давите на них навязчивой заботой. Вы интересуетесь мнением ребенка, его чувствами и мыслями, а дети платят вам полным доверием и любовью.

Пупсик

Если в детстве вы любили играть в пупсиков и вам страшно нравилось держать куколку на ладони, закутывать ее в разные одеяльца и надевать одежки, сажать в коляску и так далее, то это говорит о вашем тайном желании управлять другими. Как правило, это стремление находит выход в материнстве, и дети становятся вашей отрадой, вы любите делать из маленьких несмышленышей отличных воспитанных, умных людей. Вы наслаждаетесь самим процессом воспитания, и лучшей награды, чем прекрасные манеры чад и их высокий интеллектуальный уровень, вам не надо. Опасность в том, что если дети обманут ваши желания, вы будете испытывать страшное разочарование.

Мягкие игрушки

Если вашей любимой игрушкой была именно такая – большая и мягкая, плюшевая или мохнатая, то вы помните это незабываемое ощущение от прикосновения к игрушке. Вам нравилось обнимать ее и ложиться с ней в постель. Ваше нежное отношение к мягкой игрушке перешло в такое же нежное отношение к собственным чадам. С одной стороны, это хорошо – вы постоянно обнимаете детей, целуете, щекочете и качаете на коленях, малышей вы вообще не спускаете с рук и всячески балуете. Но учтите: ваши дети будут очень вас любить, однако относиться к вам серьезно они не смогут – вы для них скорее няня-подружка, чем мать. Если не хотите, чтобы ваши чада выросли избалованными и капризными, то уймите свою безудержную нежность и постарайтесь направить ее в более конструктивное русло (играйте с детьми, рассказывайте им истории, занимайтесь домашними делами, спортом).

Мяч, скакалка, юла

Вы очень любили прыгать через скакалку или не могли оторваться от мячика. Это говорит о вашей целеустремленности: когда вы выросли, [illegible] действие осталось для вас главным фактором – вы приобщаете детей к занятиям спортом, выводите их на прогулки, а когда они подрастут, отправитесь всей семьей в поход. Вы хорошая мать, вы любите своих детей, но вряд ли они могут рассчитывать на вашу поддержку в минуты слабости: по вашему мнению, они всегда должны быть сильными как физически, так и душевно.

Настольные игры

Главное отличие этих игр заключается в том, что в них играют несколько человек. Если вы с детства любите передвигать фишки или нажимать на кнопочки, всей душой желая обыграть соперников, то это говорит о том, что вся ваша жизнь похожа на битву – кто кого. И материнство для вас тоже стало таким сражением – вы стараетесь воспитать своих детей лучше, чем все знакомые вам матери, вы учите их всему, чему только можно научить детей: водите их в музыкальные школы, в бассейн, на танцы, нанимаете репетиторов иностранных языков и так далее. Все это весьма похвально, но не забывайте – детство у человека бывает только один раз, так не пишайте своих малышей возможности просто побегать по двору, пошуметь, полазить по деревьям!

Мальчишеские игрушки

Если вы все детство от души наслаждались игрой с машинкой или автоматом, то это явно показывает вашу бунтарскую натуру. Вам была неинтересна та роль, которую отвело вам общество, и вы пытались выйти из нее. Дети для вас – это будущие взрослые, и вы стараетесь воспитать их в духе равенства и уважения. Вы хорошая мать, однако вас часто упрекают в том, что вы позволяете своим детям «слишком многое». По вашему убеждению, любознательный ребенок, получавший ответы на свои многочисленные вопросы, легче впишется во взрослую жизнь. Иногда вы все же перегибаете палку со своей откровенностью, забывая, что всякому возрасту – свое сознание.

ЗЛАТА КОРОЛЕВА

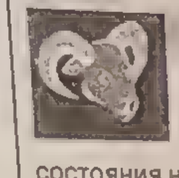
СКАНВОРД

Под 90 градусов к курсу судна
Размах, охват
Собачья хижина
Круглая у юбиляра
Автор "Золушки"
Клячина
Ткань на столе в казино
Внешнее новшество
Южное дерево
Дерево-гигант
Попытка узнать
Работа с камерой
Околоводная птица
Вертикальн. склон скалы
Одомашненный сазан
Река впадает в море
Лотерея на ТВ
Холст
Компас, деление
Габарит каравая
Нетто плюс тара
Поэма Гомера о Трое
Сиденье для кучера
Транспорт Яги
Одежда сильно б/у
Курага в молодости
Потеря, ущерб
Сибирские болота
Строй-ный девичий ...
Книхт
Метательн. снаряд
Нидерланды, монета
Прячет лицо рыцаря
Сторона монеты
Серийная рабыня
Опара
Придумал Робинзона
Штаны
Безвучие
Яма вдоль дороги
Тюрьма (устар.)
Вездеходное авто
Работа лёгких
Контакт полевого транзистора
Пионер
Сладкая выпечка
Царь с ослиными ушами
Тёмно-красный цвет
Старинный топор
Актёр на фото
... Кальман
Место для сенокоса
Скандинавский разбойник
Вино из яблок
Австрийск. футб. клуб
Взаймы
Сказочный карлик
Масличное растение
Пристройка к дому
Тоскливо
Ножище
Возмездие
Прозвище американцев
Дж. Верди, опера
"Золотое войско"
Крупа из крахмала
В родстве с ламой
Мелисса – лимонная ...
Цепь холмов
Остаток свечи
... Навои
Вокруг крепости
Кавказец
"Кровь" земли
Место для ребёнка-шкоды
Герцог Люксембургский
На царской голове
Столица рос. региона
Морской рачок
Ценная рыба
Гордиев ...
Порез
Колющее оружие
Сыщик Эркюль ...
Хлыщ
Рабочий бык
Вредитель на огороде
... Кромвель
Фильм Хичкока
Иерархия букв
Вдохновляла Пушкина
Остров из кораллов
"Москва кабацкая"
... страстей
Курорт в Турции

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 22 января по 7 февраля



Овен

Любовь. Появится возможность выйти из состояния неопределенности в личных отношениях. Если вы уже все решили, не поддавайтесь уговорам. Хотите продолжения – будьте помягче.

Деньги. Сейчас не стоит подписывать важные документы и бездумно тратить деньги – в начале февраля ваша помощь очень понадобится кому-то из близких.

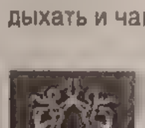
Здоровье. 2–4 февраля есть риск простудиться, поэтому одевайтесь как можно теплее и пейте витамины.

Телец

Любовь. Телец будет разрываться между проблемами сердечными и служебными. Попытки выяснить отношения с любимым натолкнутся на холодность и непонимание с его стороны. Не пытайтесь подключать подруг и близких. Огласка может только осложнить ситуацию.

Деньги. Внимательно следите за личным имуществом – возможны случаи воровства.

Здоровье. 29–31 января возможны проблемы с давлением, постарайтесь больше отдыхать и чаще бывайте на свежем воздухе.



Близнецы

Любовь. Страсти и деньги правят событиями. В семейных отношениях возможны осложнения. Тем, кто свободен от уз Гименея, не стоит обольщаться любовными связями. Они, скорее всего, доставят неприятности.

Деньги. Многие Близнецы будут невнимательны и рассеянны, из-за чего возможны досадные ошибки. Поэтому какое-то время вам лучше не заниматься финансовыми проблемами.

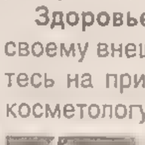
Здоровье. Вам кажется, что у вас болит все? Вы слишком мнительны. То, что сейчас вам насущно необходимо – это положительные эмоции. И тогда самочувствие будет отменным.

Рак

Любовь. Независимо от вашего внешнего вида и настроения вы станете очень привлекательными для представителей противоположного пола. Сейчас особенно важно оставаться собой в любых ситуациях!

Деньги. Ни в коем случае не рискуйте деньгами.

Здоровье. Уделите внимание своему внешнему виду, запишитесь на прием к стоматологу и косметологу, сходите в сауну.



Лев

Любовь. В вашем окружении появятся интересные мужчины. Возможно начало романа, который, правда, не будет иметь серьезных последствий.

Деньги. Оформленный в начале февраля договор или заказ может принести стабильный доход. Тогда же вас могут завалить срочной бумажной работой.

Здоровье. Не злоупотребляйте физическими нагрузками, иначе возможно обострение старых болезней.

Дева

Любовь. В конце января личные дела отступят на второй план под натиском служебных неурядиц. Но уже в первые дни февраля положение изменится. Незамужних Дев ожидают благоприятные изменения в личной жизни.

Деньги. Воздержитесь от финансовых операций – велик риск принятия неправильного решения.

Здоровье. 2–5 февраля возможно легкое переутомление, но в целом ваше самочувствие не вызывает никаких опасений.

Весы

Любовь. Не отказывайтесь от новых знакомств – они могут стать очень перспективными. Семейным Весам нужно остерегаться пустых ссор и мелочных конфликтов.

Деньги. Обратите самое пристальное внимание на то, как вы тратите деньги. Они вам приго-

дятся в ближайшем будущем.

Здоровье. Ваш иммунитет ослаблен, поэтому будьте внимательны к своему самочувствию.

Скорпион

Любовь. Личная жизнь обещает стать интереснее, если перестанете вспоминать прошлые обиды. 4–5 февраля возможно появление в вашей жизни старого знакомого и возобновление прежних романтических чувств.

Деньги. 30–31 января возможно получение денег. Звезды советуют потратить их на обустройство квартиры.

Здоровье. Вы бодры и энергичны, но в первые числа февраля есть смысл обратить внимание на горло

Стрелец

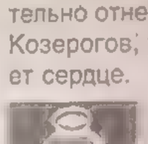
Любовь. Ваше настроение и планы будут часто меняться. Чтобы не наделать глупостей, постарайтесь все-таки себя контролировать. 1–3 февраля может произойти событие, в результате которого вы узнаете, кто является вашим истинным другом, а кто недостаточно честен с вами.

Деньги. 29–31 января будьте осторожнее с деньгами – велика вероятность обмана.

Здоровье. Вы сами враг своему самочувствию. Больше отдыхайте, иначе есть риск заболеть.

Козерог

Любовь. Сейчас важно укрепить свои позиции на любовном фронте. Контролируйте свои эмоции – любимый человек должен видеть в вас силь-

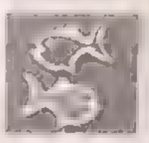


Водолей

Любовь. Из-за занятости вам не удастся встречаться с любимым столь часто, как хотелось бы. Это может стать причиной размолвки.

Деньги. Сейчас вы переживаете спокойный период, обойдется без финансовых проблем.

Здоровье. Вы особенно уязвимы сейчас для вирусных заболеваний. 3–5 февраля – дни повышенной травмоопасности



Рыбы

Любовь. Весьма вероятно [illegible] знакомство с [illegible] веком издалека, завязка тайного романа. Семейные Рыбы переживают сейчас время стабильности и спокойствия.

Деньги. 5–7 февраля старайтесь не совершать никаких финансовых операций

Здоровье [illegible] ем, не переутомляйтесь. В ос[illegible] вызывает опасений.

ГОРОСКОП ПО ПРАВИЛАМ РУССКОЙ АСТРОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ СОСТАВИЛ НИКОЛА ОРДЫНСКИЙ

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю [illegible] Верну любимых [illegible] навсегда избавлю от измен, сохраню [illegible], сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение – точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь. Сберегу от всех бед – предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с [illegible]. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611. Андрей Валерьевич

Будем признательны, если [illegible] по телефону вы скажете: «Я по объявлению из «Виринеи»

ГАДАНИЕ на пуговицах

Этот способ гадания пришел из глубокой древности. Правда, тогда использовали жемчужины и морские раковины.

Жемчужин брали две: одну черную и одну белую, а раковин – семь.

Затем их клали в сито и семь раз встряхивали. После этого изучалось взаимное расположение жемчужин и раковин, на основании чего и делалось предсказание.

В том случае, если у вас не оказалось под рукой пары жемчужин и семи раковин, их могут заменить обычные пуговицы.

Две из них будут играть роль жемчужин, соответственно, одна должна быть черной, другая – белой. Еще семь пуговиц заменят раковины: эти пуговицы должны, во-первых, отличаться от первых двух, а во-вторых, иметь выпуклую форму.

Положите отобранные пуговицы в сито, на поднос или что-либо подобное и встряхните семь раз.

Теперь посмотрите, как легли 7 пуговиц относительно черной и белой: большая часть из них будет или рядом с первой, или рядом со второй.

Эти пуговицы и будут означать результат гадания. Пуговицы, оставшиеся в меньшинстве, далее не учитываются.

Поскольку для нахождения ответа важно, сколько пуговиц легло выпуклой стороной вверх, а сколько наоборот, пересчитайте и те и другие. Если числа получились равными, гадание надо повторить сначала. Если числа не совпадают, результат зависит от того, какую фигуру образовало большинство пуговиц и доминируют ли среди них лежащие выпуклой стороной вверх или вниз.

ФИГУРА	БОЛЬШИНСТВО РЯДОМ С БЕЛОЙ	БОЛЬШИНСТВО РЯДОМ С ЧЕРНОЙ
Крест	Если большинство легло выпуклой стороной вверх, то Вы или совершили, или готовитесь совершить нечто, в чем будете потом сильно раскаиваться. Если большинство легло выпуклой стороной вниз, у Вас впереди неприятности, но не слишком значительные и долгие. У Вас хватит сил их преодолеть.	Если большинство легло выпуклой стороной вверх, то у Вас впереди полная неопределенность. Вероятны события и хорошие, и плохие, но в целом баланс нулевой. Если большинство легло выпуклой стороной вниз, Вас ждет удача и исполнение желаний.
Круг	Если большинство легло выпуклой стороной вверх, Вас ждет поездка, путешествие или чей-либо визит. Если большинство легло выпуклой стороной вниз, то это предвещает прибыль. Это может быть и повышение зарплаты, и выигрыш, и подарок.	Если большинство легло выпуклой стороной вверх, то Вас поджидает опасность или обман. Это призыв к осторожности и осмотрительности. Если большинство легло выпуклой стороной вниз, то это признак того, что Вы увлечены химерой или получите совсем не тот результат, на который рассчитываете.
Вразнобой	Если большинство легло выпуклой стороной вверх, Вас ждет неудача. Возможны также некоторые затруднения, однако при определенных усилиях вполне преодолимые. Если большинство легло выпуклой стороной вниз, то это признак того, что Вы увлечены химерой или получите совсем не тот результат, на который рассчитываете. Если большинство легло выпуклой стороной вниз, Вас ожидает успех. Это также может рассматриваться как признак здоровья, счастливой любви, богатства.	Если большинство легло выпуклой стороной вверх, Вас ждет неудача. В отличие от предыдущего варианта, не следует стараться сломить обстоятельства. Это явное указание на то, что Вы идете ошибочным путем. Если большинство легло выпуклой стороной вниз, впереди Вас ждут некие неожиданные события. Они могут быть как приятными, так и нет.

ЗАВОЮЙТЕ ЕГО ВНИМАНИЕ

Водолей (21.01 – 19.02)

Этого человека возбуждает все блестящее, восхитительное, уникальное и необычное. Это мыслитель, обогнавший свое время, и ключ к его душе – его интеллект. Женщина с удивительными умственными способностями куда более соблазнительна для г-на Водолея, чем любая красавица-королева. Чтобы действительно завоевать его внимание, вы должны продемонстрировать свои блестящие идеи, прогрессивные интересы и выдающиеся теории. Неплохо, если вы покажете себя серьезной приверженницей какого-нибудь филантропического начинания. Подпитывайте его воображение, но не будьте сексуально агрессивной. Если физическое в вас возьмет верх над интеллектуальным, он заскучает. Занимайтесь самообразованием и поддерживайте его идеи. Если вы очаруете его разум, он не обратит внимания на то, во что вы одеты. Его скорее могут ослепить ваши слова, чем ваша красота.

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1-18

Бордель

Бордель во сне – символ заботы о домашнем очаге и указание на скупость.

Боров

Видеть во сне хорошо откормленного борова – предвестье богатства и благополучия. Тощий, напротив, предвещает дурные перемены. Если он набросился на вас, то остерегайтесь врагов и недоброжелателей.

Борода

Женщине, увидевшей себя с бородой, сон предсказывает, что ей придется в жизни нелегко. Она расстанется либо со своим возлюбленным, либо овдовеет, либо ей придется самостоятельно принимать ответственные решения и выполнять их. Сон предсказывает, что она успешно справится со своими проблемами и судьба щедро вознаградит ее за мужество и упорство. Вдове такой сон предсказывает скорое замужество, девушке обещает скорое вступление в брак. Беременной женщине сон предсказывает рождение сына. Подравнивать бороду во сне – знак скорого вступления в брак или любовной связи для молодой девушки. Остричь кому-нибудь бороду во сне – знак получения прибыли нечестным путем или несправедливость по отношению к другим. Если во сне вы выщипываете кому-нибудь бороду, то по вашей вине пострадают люди, которые доверились вам. Увидеть во сне черную бороду – знак здоровья. Если борода при этом еще роскошная и длинная, то ваши друзья и близкие не оставят вас в трудную минуту. Если борода в завитках, то вас ждут ссоры с родственниками. Рыжая борода во сне – неприятное предзнаменование. Сон о ней предсказывает вам, что ваши друзья и родственники обведут вас вокруг пальца, как только им представится такая возможность. Сон предупреждает вас о коварстве друзей. Увидеть себя во сне с длинной бородой для женщин предвещает скорое исполнение желания.

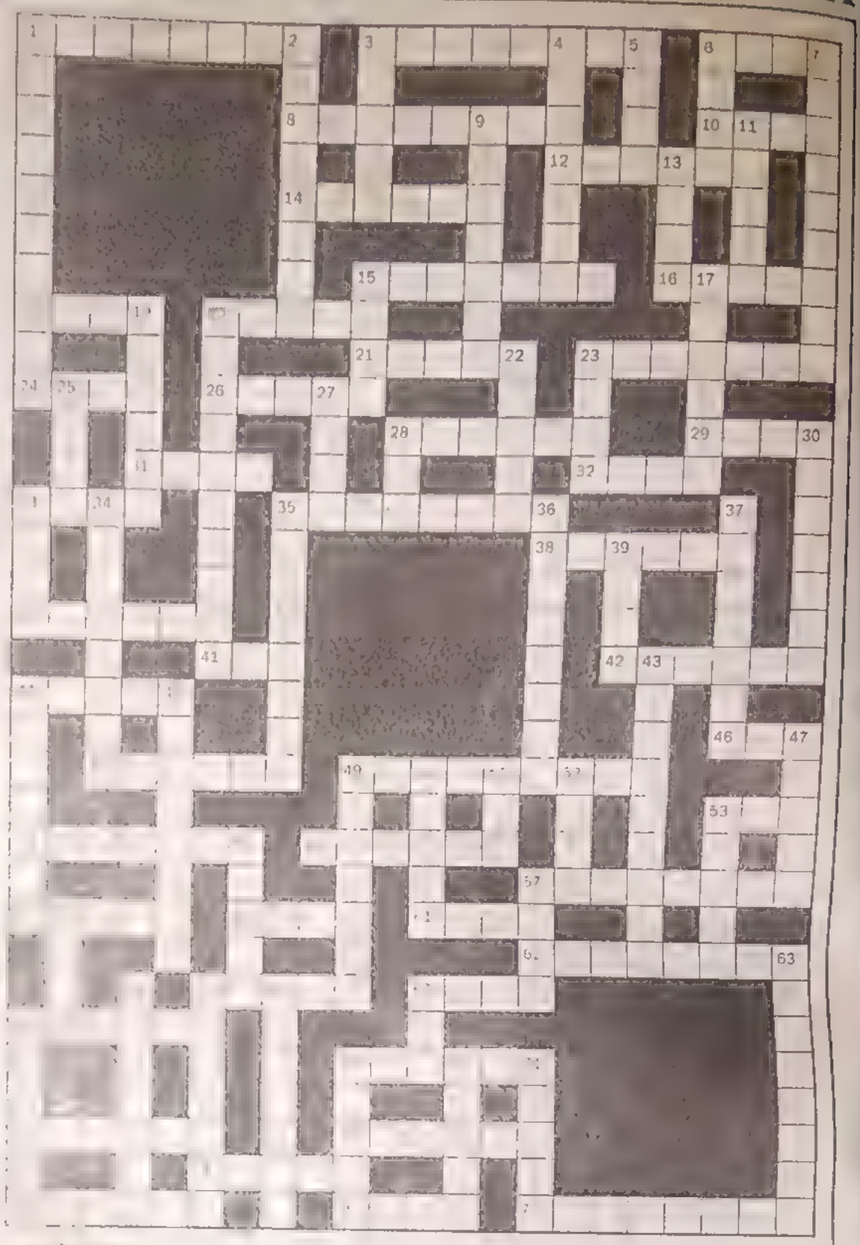
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N1 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Беспорядок. 4. Толстолобик. 9. Хандра. 10. Сварка. 11. Фискал. 14. Урна. 16. Бакалавр. 17. Заводила. 20. Хитрость. 21. Яхта. 24. Пьеса. 25. Качалка. 26. [illegible] 27. [illegible] 30. Фашизм. 31. Репортаж. 34. Какор. 35. Лайма. 36. Роса. 38. Манифест. 39. Рейн. 41. Лютня. 42. Нажива. 44. Старость. 50. Дания. 53. Вотум. 54. Ярма. 55. Терраса. 56. Боль. 58. Кручина. 59. Планида. 60. Баланс. 64. Томагавк. 66. Бепуха. 67. Рама. 68. Ябство. 69. Мята. 70. Конь. 73. Кальмар. 74. Кандалы. 76. Заказ. 77. Ластик. 78. Геометрия.

По вертикали: 1. Безобразник. 2. [illegible]ма 3. Концерт. 4. Тарантелла. 5. Саади. 6. Лепка. 7. Бюро. 8. [illegible]ка 11. Фасоль. 12. Кутила. 13. «Лубянка». 15. Невзгода. 18. Ворчун. 19. Лима. 21. Яхта. 22. Тара. 23. Плюшка. 27. Тарантас. 28. Крендель. 29. Оперетта. 30. Филуменист. 32. Распря. 33. Жакан. 37. Жена. 40. Йети. 43. Вина. 45. Тетка. 46. Румб. 47. Свалка. 48. Сварка. 49. Арык. 50. Докука. 51. Ярка. 52. Арбалет. 57. Фифа. 59. Порядок. 60. Бравада. 61. Ларек. 62. Сталь. 63. Пуля. 65. Компания. 66. Богомаз. 69. Марал. 71. Налог. 72 Блик. 75. Док.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N1 НА СТР. 29

П	Р	Е	Д	О	П	Л	А	Т	А		М	Е	Т	А	Н
А		О	Р		Б		Р	Е	Л	Е				
Э	К	С	П	Р	Е	С	С		М			Г	О	Р	Е	Ц
Е		У	Л		У	В	А	Л		Р	А		Е		
Т	О	С	К	А		Р	О	Д	Ы		Э	К	Р	А	Н
А	С	К	Е	Т		Д	Р	А	Ж	Е		В	А	Т	Т
	Е	Д					Н			О	М	А	Р		
В	Е	Л	Ю	Р			Я	В	О	Р		М			
Е		Л					Ы		У	Х	А	Б			
Л	Я	П	И	С			К	И	М	О	Н	О			
О		Л	А	Т			У		Л		С				
С	Т	Е	Н	А		Д	И	С	П	Е	Р	С	И	Я	
И		Ч		Р	У	С	Л	О		Т	Л	Е	Т	О	К
П	Р	И	Д	И	Р	А		Г	А	Р	Л	Е	М		Г
Е		К		Н	И	М	Ф	А		А		Н	А	К	А	Т
Д	Л	И	Н	А		О	Т	Д	Ы	Х		А	Р	И	Н	А
	Ю		Е		С	О	К				К	А	Н	Н		
	Д		П	Л	Е	В	Р	А				Н		К		
К	И	Н	О		А					Ц	У	Б	А			
О			Р	А	З	Л	И	В					О			
Л	Е	Т	Я	Г	А		Т	А	Р	А	К	А	Н	О	В	А
П			Д	О	Г	М	А	Т		Ш		И		Б	А	Р
А	М	Ф	О	Р	А		К	И	П	У		С	Б	О	Р	Ы
К			К	А	Р	Д	А	Н		Г	И	Т		Д	И	К



По горизонтали: 1. Глухой переулок. 3. Мужчина, не дошедший с невестой до загса. 6. Древнерусский певец-сказитель. 8. Подземное насекомое-вредитель. 10. Ударный инструмент, вызывающий условный рефлекс у боксера. 12. Ковш с длинной ручкой. 14. Сыр со специфическим запахом. 15. Летнее открытое платье. 16. Капюшон дома. 18. Представитель черной расы. 20. Пивная упаковка. 21. Украинский народный танец. 23. Башня при мечети. 24. Машина – пахарь [illegible] 26. Лесная птица [illegible] новых. 28. Продолжение [illegible] официанта. 29. Форма [illegible] Большой Медведицы. 31. [illegible] прикид. 32. Брюшная [illegible] рыбицы. 33. Беспросветность. 35. Аксиома, не отличающаяся самоочевидностью. 38. «Очкастая» аптека. 40. Помост для [illegible] ния белья. 41. Цифровой [illegible] отбросов. 42. Место [illegible] начки. 44. Очаг в [illegible] русского [illegible] 46. [illegible] сочетающиеся с бабой. 48. [illegible] кошь, пускающая [illegible] 49. Итальянский [illegible] 53. [illegible] в совместное [illegible] 54. [illegible] болезни. 56. Донос[illegible] брат дятла. 57. [illegible] пуантах. 58. Направление ветра. 60. Река – [illegible] 61. [illegible] род короля вальсов. 62. Мечтатель-идеалист. 65. Дровяной обогреватель. 67. Знак выго[illegible] Способствующее обстоятельство. 69. Предмет туалета для плакс. 72. То, что не обсохло на губах салаги. 73. Мерка, делящая по [illegible] ра на три без остатка. 74. Шоколадный напиток. 75. Нарезки в стволе винтовки. 76. Казеиновый прилипала. 77. Ящерица, маскирующаяся под окружающую среду.

По вертикали: 1. Заказник. 2. Инструмент музыканта-настроищика. 3. Пеший путешественник. 4. Основная профессия невест в г. Иванове. 5. Духовенство христианского храма. 6. Второе название ипподрома. 7. Купец-оптовик. 9. Независимое государство. 11. Кандалы. 13. Оазис в городе. 15. Сказание о богах Скандинавии. 17. Птица, облюбовавшая кочки болот. 19. Здание мэрии, но не в России. 20. Полковой ударник. 22. Предшественница трамвая. 23. Обручальное кольцо двух берегов реки. 25. Способность выражать мысли словами. 27. Пчели[illegible] вид. 28. Роса человека. 30. Тот, кто из-за личной выгоды продаст любого. 33. Период матча. 34. Апогей функции. 35. Радиотрансляция. 36. «Итальянский» город в России. 37. Пушкарь. 39. Вопросник с вариантами ответов. 43. Созвездие, о туманности которого поведал И. Ефремов. 44. Топливо для примуса. 45. Жидкость, запахом вызывающая человека из обморока. 47. Баня для авто. 49. Место принудительных работ. 50. Боковой отрог рубашки. 51. Плеть. 52. Груз, взваленный на плечи. 53. Кров на ночь. 55. Французская певица-шансонье. 57. Ирбис. 59. Богиня ветерка в Древнем Риме. 63. Серная руда. 64. Состояние крайней растерянности. 65. Речка, соединяющая два озера. 66. Поварешка (устар.). 67. Приток Оки с левым уклоном. 68. Современный кулак. 69. Основной материал для получения стекла. 70. Венгерское десертное вино. 71. Лошадиный ухажер.

Вирине№

Еженедельная женская газета «Вирине№»
Выходит 1 раз в 2 недели

Редактор **Г. Лория**
Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»

Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 250-72-23 Факс: 785-04-58
E-mail: virinei@mail.ru

Прием рекламных объявлений в Москве: (8095) 737-81-82

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Мария Соловьева (0832) 72 18-93,
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78,
Вологда – Юлия Лаврова (8172) 25-22-52,
Иваново – Ирина Сурина (0932) 41-03-15;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69,
Кострома – Ирина Куприянова (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48 59-64,
Нижний Новгород – Светлана Суворова (8312) 39-78-88,
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26,
Орел – Елена Мар (0862) 43-45-08;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18,
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44,
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10,
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59,
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Белгева (3512) 79 02-71
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32 78 05

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде, чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

«Здоровье» – публикация на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикации использованы материалы следующих изданий: Лиза, Отдохни, «Здоровая газета», Домашний доктор, «Добрые советы», «Имя я», «Модные прически», «Вязание для дома», Сударушка», «Мастерица», Вечерняя Москва», «Комсомольская правда», Крестьянка» а также интернет ресурсы

Цена в розницу свободная

Общий тираж 264 670 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: mnt@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза ул. Гоголя 51/53
Тираж 18500 экз. Заказ № 230
Подписано в печать 15.01.03 в 13.00

Энциклопедия молодой женщины

Виринея

№11 (11) 2 – 15 октября/2002

Валерия Михайлова, г. Ставрополь

Деловой костюм: удобно и стильно

стр. 9

Осень без гриппа? Это возможно

стр. 19

«Я убила своего мужа, поэта Рубцова», сказала Людмила милиционеру

стр.16-17

1 октября

• 1878 г. В Санкт-Петербурге открываются Высшие женские курсы, Бестужевские.

Сегодня именинница – Феопистия.

4 октября

• 1957 г. В СССР производится успешный запуск первого в мире искусственного спутника Земли. Начало космической эры человечества.

День учителя

• 1943 г. Родилась Инна ЧУРИКОВА, актриса

Инна Чурикова

• 1880 г. Alonzo T Cross патентует самую первую «шариковую ручку».

1906 г. Английский парикмахер Карл НЕССЛЕР демонстрирует в Лондоне свое новое изобретение – «перманентную волну», проще говоря, химическую завивку волос. *Ну а о том, какие прически в моде сегодня, как ухаживать за волосами, читайте на 4 – 5 страницах «Виринеи».*

6 октября

1917 г. В лексиконе американцев появляется новое слово: джаз. В «Литературном дайджесте» это слово было описано как музыка, вызывающая у людей желание трястись, прыгать и корчиться.

Сегодня именинницы – Ираида, Ксанфиппа, Поликсения.

• 1997 г. Финн Юни ЮССИЛА устанавливает мировой рекорд, пронеся свою жену Тиину на 243-метровую дистанцию с препятствиями за 1 минуту 5 секунд.

Сегодня именинница – Фекла.

8 октября

• 1892 г. Родилась Марина ЦВЕТАЕВА, русская поэтесса.

• 1873 г. Первая в мире женская тюрьма, управляемая женщинами, открывается в Исправительном учреждении Индианы.

Сегодня именинницы – Ефросинья, Феодулия.

• 1445 г. Разрушительное землетрясение в Москве

10 октября

1933 г. Первый в мире комплексный стиральный порошок поступает в продажу в США.

1976 г. 98-летний грек Димитрион ИОРДАНИДИС пробегает дистанцию марафона (42 км 198 м) за 7 часов 33 минуты.

1999 г. В первом в истории профессионального бокса поединке мужчины и женщины побеждает американка Маргарет МАКГРЕГОР.

Сегодня именинница – Зина.

• *По народному календарю – день Ильи Муромца.*

• 1881 г. Американец Дэвид Хендерсон ХЬЮСТОН патентует первую пленку для фотоаппарата.

1919 г. Во время рейса, выполнявшегося авиакомпанией «Хендли Пейдж Трэнспорт», пассажиры получили возможность приобрести корзинки с ленчем (ленч – второй завтрак). Это – первая авиакомпания, предоставившая своим пассажирам питание на борту самолета.

«Виринея» тоже предлагает своим читательницам слегка перекусить, приготовив по бразильскому рецепту вкусное и несложное блюдо из бананов.

Взять 4 банана, 1 ст. л. какао, 1/2 стакана сахара, орехи, 4 ст. л. сливок. Сахар и какао смешать. Бананы очистить и обвалять в массе из какао. Сверху посыпать орехами. Кроме того, сверху можно покрыть взбитыми сливками.

Сегодня именинницы – Мария, Ульяна (Иулиания).

12 октября

• 1923 г. Чарльз МАКИНТОШ из Шотландии начинает продажу плащей.

• Родились:
1853 г. – Софья ПЕРОВСКАЯ, революционерка-народница, руководитель убийства Александра II.

1925 г. – Маргарет Хилда ТЭТЧЕР, премьер-министр Великобритании с 1979 по 1990 г.

• 1790 г. ЕКАТЕРИНА II отправляет письмо московскому генерал-губернатору, в котором просит пригласить к себе некоего асессора ЧЕБЫШЕВА, судящегося с дочерью по имущественным делам, и предложить им прекратить тяжбу миром, истолковав, «сколь предосудительно в столь близком родстве производить тяжбу в местах присутственных».

• 1915 г. В португальском городке Фатима трем детям является Дева Мария. Видение официально признано римско-католической церковью. Дева Мария поведала детям о грядущей страшной войне и о не менее страшном оружии; о папе, который, обливаясь кровью, падает на площадь (известное покушение на папу ИОННА ПАВЛА II в 1981).

Сегодня именинницы – Гаиания и Рипсомия.

14 октября

• *По календарю народных примет – Покров. Какова погода на Покров, такова и зима. Покров – время свадеб. Какая из девушек раньше в этот день свечку в церкви поставит – та и замуж раньше выйдет (другие «свадебные» приметы, а также – сколько сегодня стоит свадьба – на 15 стр. «Виринеи»).*

До Покрова обязательно надо утеплить дом – иначе всю зиму мерзнуть.

• 1770 г. Открывается петербургский воспитательный дом «для несчастно рожденных детей» – незаконнорожденных, сирот, детей бедняков. Дом будет содержаться сначала только на «доброхотные подаяния», но потом основным источником его доходов станут монополия на производство и продажу игральных карт и право на одну четверть доходов от театральных представлений, публичных балов, потерей.

1982 г. Самая массовая свадебная месса происходит в Сеуле, Южная Корея: одновременно вступают в брак 5837 пар.

Сегодня именинница – Марея.

• 1908 г. На экраны выходит первый русский фильм «Понизовая вольница» («Стенька Разин и княжна»). Считается датой рождения кино в России.

2000 г. Испанские ученые приходят к выводу: ни один из видов спорта не является безвредным. Эти исследования наталкивают ученых на мысль, что для женщин лучшим видом спорта является секс *(об интим-тайнах читайте на 27 стр. «Виринеи»).*

Сегодня именинница – Устинья.

16 октября

• 1988 г. На Центральном телевидении показываются первые две серии бразильского сериала «Рабыня Изаура».

• *По календарю народных примет – Ерофей (Иерофей). С Ерофея холода сильнее. На Ерофея буйствуют лешие, потому крестьяне в лес не ходят. В этот день по случаю наступления холодов снимали пробу с водки, которую хозяйки с лета на травах настаивали, потому и дали той водке прозвище «Ерофеич»: на Ерофеев день один Ерофеич кровь греет.*

• 1990 г. В Иллинойсе (США) изготавливают самую большую в мире скатерть (457,81 х137 метров).

Сегодня именинницы – Вероника, Виринея, Домнина, Каллисфения, Проскудия (Просдока).

18 октября

• 1796 г. В Петербурге открывается первое в городе «танцевальное зало». В объявлениях написано: «Каждое воскресение будет музыка: желающие при том забавляться танцеванием за билет платить имеют по 24 копейки, и женщины безденежно впускаемы будут».

Сегодня именинницы – Харитина, Мамелхва.

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

Тихому семейному счастью стриптизера Тарзана и певицы Наташи Королевой пришел конец: Сергей Глушко, ради которого Русалка бросила своего прежнего воздыхателя, певца и композитора Игоря Николаева, в свою очередь, бросил ее саму. Отныне Тарзан считает себя абсолютно свободным и холостым человеком, который ни перед кем не имеет никаких обязательств.

В тихом омуте ТАРЗАНЫ НЕ ВОДЯТСЯ

История таинственных отношений между Тарзаном и Русалкой продолжается уже почти год и все более напоминает классическую «мыльную оперу». Ранее Глушко подрабатывал танцором на концертах Королевой. В ноябре появились слухи о беременности Наташи. Тогда же началась интрига под названием «Кто является папой Архипа?» Развязка наступила в феврале, когда Тарзан фактически признал свое отцовство. Правда, тогда же закрутилась новая интрига: публику стал интересовать вопрос, когда Тарзан и Русалка соединят себя узами Гименея.

Однако этому, судя по всему, не суждено сбыться. У Тарзана появилась девушка по имени Лена. Как признал сам Тарзан, у новой пассии женственный голос, и он готов слушать его вечность. Кроме того, Лена похожа на Софи Марсо, которая, по словам Глушко, является для него идеалом женской красоты, и он понял, что «это судьба». Правда, возникает вопрос: а как же Наташа Королева, как же маленький Архип?

Можно предположить две версии происходящего. Либо действительно «Тарзан и Русалка – не пара», и тогда Наташе придется подыскивать нового воздыхателя. Либо парочка в очередной раз морочит публике голову, пытаясь разогреть интерес к своим персонам.

НАУКА

КОШКА – лекарство от аллергии

Ученые установили: в доме, где есть собака и кошка, дети реже болеют аллергией.

Раньше считалось наоборот – что коты или собаки подвергают ребенка опасности подхватить аллергию или астму.

Возможное объяснение состоит в том, что домашние животные приносят в дом бактерии, которые заставляют иммунную систему подавлять аллергические реакции.

НОВИНКА

В Америке появился новый вид женского контрацептива. Это похожая на пластырь заплатка, которая приклеивается к телу. Содержащиеся в ней вещества проникают в организм через кожу.

Противозачаточная ЗАПЛАТКА

Заплатка остается на коже даже во время принятия водных процедур и занятий спортом. Благодаря своему маленькому размеру (это квадрат со сторонами чуть меньше 3 см) и тонкости она не выделяется на теле при ношении облегающей одежды. Менять ее надо раз в неделю в течение трехнедельного периода в один и тот же день недели.

Правда, заплатка содержит гормоны, которые могут вызвать побочные эффекты – головную боль, приступы тошноты и т.д. Кроме того, заплатка не рекомендована курильщицам, поскольку повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, или пережившим сердечный удар и инсульт.

УЗЫ ГИМЕНЕЯ

ЧЕМ СТАРШЕ СУПРУГ – ТЕМ СЧАСТЛИВЕЙ СЕМЬЯ

С таким заявлением выступили голландские экономисты. В опросе, проведенном учеными, приняли участие 1478 супружеских пар, которым предстояло определить по десятибалльной шкале, насколько гармонична их семейная жизнь.

Результаты исследования показали: в семьях, где мужчина значительно старше супруги, коэффициент счастья равен 7,6 баллам, а среди пар, где женщина старше мужа – 7,3.

В своем исследовательском отчете ученые написали: «Для женщин возраст мужчины важнее, чем его привлекательность. Потому что только мужчина более старшего возраста может гарантировать своей партнерше стабильность и безопасность».

КОРОТКО

• **АЛЛА ПУГАЧЕВА** приобрела за пять тысяч долларов участок в окрестностях города Чехова. Есть, правда, одно «но»: неподалеку расположены две психбольницы.

• Кинозвезда **ЛАЙЗА МИНЕЛЛИ** намерена продать в конце октября с аукциона свыше 1000 своих туалетов.

• Азиатские скулы Дженифер Лопес, прическа Джулии Робертс, пухлые губы Анджелины Джоли и кошачьи глаза Кэтрин-Зета Джонс – таким видится зрителям собирательный образ **ИДЕАЛЬНОЙ ЗВЕЗДЫ** Голливуда. Это стало известно по результатам проведенного самим Голливудом опроса.

• Золотые обручальные кольца вызывают **ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА** у мужчин – к такому выводу пришли французские медики. С годами кольцо врастает в кожу, золото окисляется, и продукты химической реакции поступают в кровь.

• **НЕМЕЦКИЕ УЧЕНЫЕ** считают, что за способность мужчин говорить отвечает участок мозга, который перестает функционировать в вечернее время.

• **ОБСЛЕДОВАНИЕ** детей в Великобритании подтвердило подозрения о небезопасности чрезмерной заботы о гигиене. Обработка дезсредствами оказывает медвежью услугу формирующейся иммунной системе малыша.

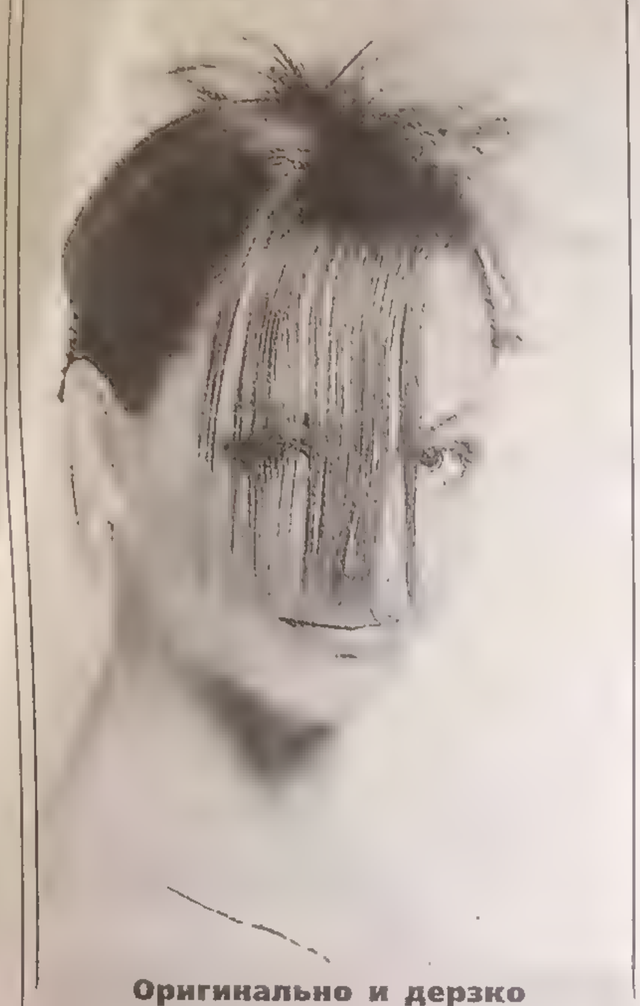
• **ЛЮДИ,** подверженные частым сменам настроения, могут улучшить свое состояние. Им нужно изменить рацион.

В исследовании, проведенном англичанами, приняли участие около 200 человек, главным образом женщины, проживающие на юго-востоке Британии. 80% опрошенных заявили, что им стало лучше после сокращения потребления сахара. У 79% улучшения связаны с уменьшением потребления продуктов, содержащих кофеин, у 55% – алкоголя и у 53% – шоколада. Положительный эффект ощутили также те, кто стал пить больше воды (таких оказалось 80%), есть больше овощей (78%), фруктов (72%) и рыбы (52%).

МОДНЫЕ СТРИЖКИ

Объемные прически и пышно уложенные волосы снова в моде. Наиболее актуальны локоны, ступенчатые стрижки, графические узоры и контрастная игра цвета и теней.

Не бойтесь экспериментировать! В современных прическах приветствуется любое проявление индивидуальности. Главное – выглядеть естественно. В окраске волос доминируют яркие переливающиеся тона: более темные у корней и более светлые на концах. Цвета черный и блонд вновь становятся лидерами сезона.

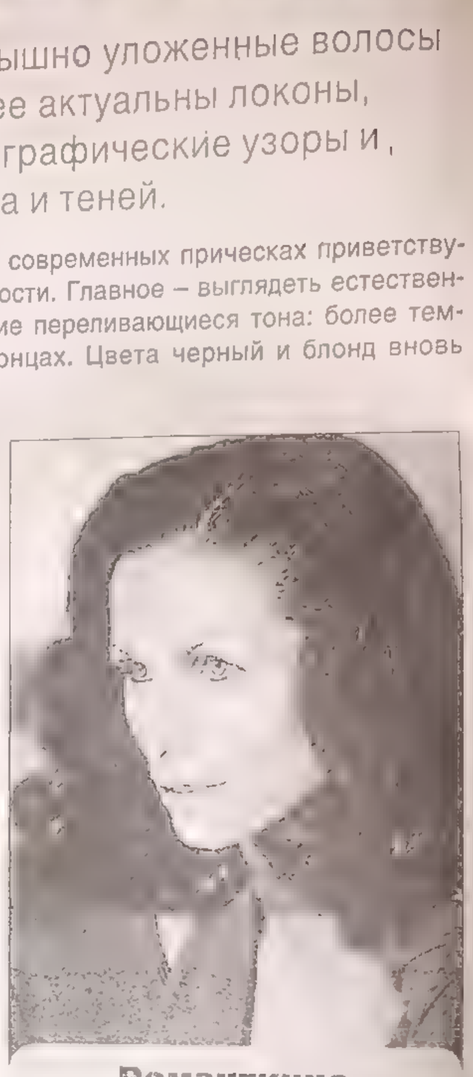


Оригинально и дерзко

Эта модная прическа идеально подходит для молодых и смелых, тех, кто не боится экспериментировать. Изюминка стрижки в длинной, спадающей на глаза, челке, уложенной с помощью геля сильной фиксации, и оригинально закрученных на затылке прядях волос.

А-ля 60-е

Короткая стрижка как новая вариация известного «Боба» в стиле 60-х очень популярна сегодня. Четкий внешний контур и плотно прилегающие к затылку волосы смотрятся особенно эффектно в черном цвете.



Романтично

Длинные вьющиеся волосы модного в этом сезоне красноватого оттенка выгодно подчеркивают цвет лица. Главный акцент – на локоны.

Женственно и стильно

Особенно мило смотрятся неравномерно градуированные концы разной длины и рваная челка. Уложить такую прическу очень просто. Достаточно просушить волосы феном и воспользоваться обычной щеткой.

Клуб красоты и здоровья

“Любава”

ПРИГЛАШАЕТ ВАС

на презентацию коллекции декоративной косметики

от faberlie

12 октября (в субботу) в 11 час.

Адрес клуба: Московская, 55, оф. 27.

Тел. 26-52-31.

faberlic

Клуб "Любава”

Домашний косметический салон “Для себя, любимой”

среда, четверг — 17.00,
суббота — 11.00
(открытая презентация)

Данное рекламное объявление участвует в розыгрыше призов

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Красивая прическа – средство от депрессии

Статистика утверждает, что каждая вторая женщина недовольна своими волосами. Однако, по мнению парикмахеров, с помощью прически можно просто и быстро справиться с некоторыми проблемами, например, зрительно увеличить объем любых волос.

– Эффектно преподнести свои волосы проще, чем исправить недостатки фигуры, – считает парикмахер **Ангелина ПЕТРОВА из Владимира**. – Новая прическа – это и средство от депрессии.

«Ангелина, – говорит наш **владимирский собкор Аннета ТАТАРНИКОВА**, – лауреат городского конкурса парикмахерского искусства».

– Надо тщательно соблюдать рецептуру, когда речь идет о народных средствах, – предупреждает Ангелина читательниц «Виринеи». – Однажды моя клиентка услышала где-то, что для волос полезна кефирная маска. На другой день пришла ко мне просить помощи: сожгла всю кожу головы кефиром, намазав его на волосы на несколько часов.

Если у вас [illegible] волосы:

• Градуированная стрижка даже длинные волосы позволит сделать объемнее. Для этого при укладке волосы накрутите на бигуди средней величины. После того как волосы высохнут, осторожно раскрутите все пряди, часть из них не расчесывайте. Оставшиеся осторожно расчешите. Затем обильно сбрызните волосы спреем или лаком.

• Сделайте акцент на укороченные передние пряди, сзади волосы могут быть абсолютно любой длины. Укладывайте прическу с помощью фена, вытягивая волосы вперед и наружу. Сделайте прямой пробор, начешите затылочные пряди, а боковые уложите с помощью геля за уши.

Если у вас короткие волосы:

• Волосы на макушке будут выглядеть особенно пышными, если верхние пряди вы будете сушить феном с помощью круглой щетки. На концы боковых прядей при этом нанесите гель сильной фиксации и уложите их пальцами.

• Тонкие волосы кажутся более пышными, если их концы в виде зубцов обрамляют лицо. Феном сушите волосы, вытягивая их над головой, затем разделите их на косой пробор.

• Гладкие волосы одинаковой длины выглядят ухоженно. Сушите их феном, вытягивая пряди вверх. Для увеличения объема откиньте волосы назад, концы загните наружу с помощью круглой щетки и сделайте естественный пробор.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ АНГЕЛИНЫ ПЕТРОВОЙ

В экстремальных ситуациях

• Есть так называемое срочное «сухое мытье»: нанесите на волосы немного крахмала (муки). Затем счешите расческой, встряхните волосы немного и протрите их сухим полотенцем: не останется ни жира, ни грязи.

• Если сломался фен, а волосам надо придать объем, слегка влажные волосы приподнимите у корней на 2 – 3 см и нанесите лак. Подержите несколько секунд, затем беритесь за другую прядь. Если волосы короткие, пока они еще влажные, опустите голову вниз, прочешите несколько раз пальцами, смоченными в геле. Объем на весь день обеспечен.

• Если под рукой нет бигуди, а вы хотите сделать волосы кудрявыми, накрутите влажные пряди на жесткие палочки из фольги. Чтобы волосы с них не соскальзывали, сложите каждую палочку с накрученными волосами вдвое. Когда пряди высохнут, побрызгайте на них лаком.

• Если нет времени на завивку волос плойкой или бигуди, накрутите каждую прядь по очереди на указательный и средний пальцы, нанеся на них мусс или гель.

• Вместо бальзама-ополаскивателя можно использовать отвар коры дуба: на 100 г воды – 5 – 10 г сухого сырья. Или подкисленную воду: 1 ст. л. 6-процентного раствора уксуса на 1 л воды.

Массаж головы

Для улучшения кровообращения и от выпадения волос рекомендуется раз-два в день массировать голову по 5 минут. Голову массируют подушечками пальцев круговыми движениями от затылка и от висков к темени.

Зеленая аптека

• Росту волос способствует отвар из листьев мать-и-мачехи и крапивы 50:50.

• От выпадения волос используйте сок свежей капусты, его следует осторожными движениями втирать в кожу головы. Через 30 – 40 минут смыть водой.

• Блеск и шелковистость придаст отвар листьев крапивы и лесной герани. Для его приготовления возьмите 0,5 литра воды, смешанной с таким же количеством столового уксуса. Положите туда 100 г мелко натертых листьев и варите полчаса. Состав также втирают в кожу головы.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!»

Конкурс «Маска, я тебя знаю!» продолжается. На него приходит очень много писем – поэтому не расстраивайтесь, если в очередном номере вы не найдете своего рецепта, ведь газета не безразмерная. Но мы обещаем, что рано или поздно его напечатаем.

Пишут нам буквально изо всех уголков страны. Оригинальнь е рецепты прислали: **И. Лифантиева** (г. Еманжелинск, Челябинская обл.), **С. Данилова** (г. Владимир), **Ю. Самуйлова** (Сафоново, Смоленская обл.), **Л. Загудаева** (Сасово, Рязанская обл.), **Т. Панкова** (г. Ростов-на-Дону), **О. Юрьева** (Боровский, Тюменская обл.), **О. Разуменко** (г. Омск), **Ю. Небянская** (Лукоянов, Нижегородская обл.), **О. Ильина** (г. Балашов, Саратовская обл.), **Л. Бондаренко** (г. Липецк), **А. Тремко** (г. Хабаровск), **Ю. Попова** (Захарьино, Ивановская обл.), **С. Попова** (г. Саратов), **В. Шакирзянова** (Волжск, Марий Эл), **О. Зимина** (Масловка, Брянская обл.), **Е. Пономаренко** (Филимоновская, Ставропольский край), **Л. Кожевникова** (г. Орел), **Н. Харитонова** (г. Рязань), **Н. Панфилова** (г. Оренбург), **Э. Исаичева** (г. Ярославль) и многие другие. Просим авторов не волноваться: шанс выиграть есть у каждого. И – всем спасибо.

РЕДАКЦИЯ

Индийская маска

1 ч. ложку меда, теплого молока, картофельного крахмала и соль перемешать до образования кашицы. Нанести на лицо ватным тампоном, пласт за пластом, пока кашица не израсходуется. Через 20 – 25 мин. вымыть лицо теплой, потом прохладной водой.

Елена КОНДРАТЬЕВА,
г. Чапаевск,
Самарская обл.

Вирин[с]Я
№ 11 (11) 2 - 15 октября 20 2 г.

СКУЛЬПТУРНЫЕ ФОРМЫ для худышки

Вы часто пишете о том, как сбросить лишние килограммы. А что делать тем, кто, например, стесняется свой худобы? Могут ли специалисты дать какие-либо дельные советы?

Я была бы еще больше благодарна, если по мере возможности, наряду с рецептами для похудения, вы печатали бы в своей газете различные методы избавления от худобы.

Юля МИНГАЛИЕВА,
г. Самара

Из чего лепить будем

Врачи-диетологи говорят, что набрать вес ничуть не легче, чем похудеть. Чаще всего мы допускаем две ошибки – едим много жирного и сладкого и забываем о спорте, который переводит каждую калорию в мышечную массу и позволяет обрести крепкие и соблазнительные формы.

Большое количество сладостей и жиров дает очень много «быстрых» углеводов, которые в организме худышки тут же без толку сгорают из-за особого обмена веществ или, в крайнем случае, в виде жира откладываются там, где совсем не надо – на талии и бедрах. Поэтому надо запомнить главное: основы здорового питания одинаковы для женщин всех комплекций.

Диета для набора веса должна содержать много белков (строительного материала для мышц), медленно всасывающихся углеводов (энергетического запаса для создания красивых форм) и витаминов, которые помогают быстро и качественно «строить» фигуру.

Источники белка – любое нежирное мясо, рыба, молочные продукты, особенно творог и йогурты, обязательно – сыры, соевые продукты.

Полезные углеводы мы получаем из «полнозерного» хлеба, овсянки, гречки, пшена, коричневого риса, разных мюсли.

Также для наращивания мышечной массы потребуется много витаминов А и С. Витамин А содержится в моркови, витамин С – в цитрусовых, зеленом луке, смородине. А чтобы не задумываться, сколько и чего именно надо, кушайте как можно больше разноцветных овощей и фруктов и пейте свежевыжатые морковный и апельсиновый соки.

Не отказывайтесь от яиц. Они вовсе не влияют на уровень холестерина в крови, содержат прекрасный белок и жирорастворимые витамины – А, Д и Е.

Закладываем фундамент фигуры

Едим 4 – 5 раз в день из расчета 3000 ккал в сутки. Завтрак должен быть сытным, но легким – творожная запеканка с фруктами или овсянка на молоке.

Основной прием пищи – в середине дня. Можно себе позволить обед из трех блюд. Супы готовим на богатом витаминами овощном бульоне. Десерт желателен молочно-фруктовый.

Ужинаем когда захочется, лучше всего чем-нибудь горячим. В промежутках между основными приемами пищи можно пару раз перекусить фруктами, молочным коктейлем или пудингом, соевым сыром, йогуртами. Грызите на здоровье орехи, очищенные семечки, сушеные фрукты.

Для ленивых

Об энергетических коктейлях можно сказать следующее. Они содержат концентрированные белковые и витаминные добавки, которые заменимы полноценным питанием. Так что если вам лень думать о меню, то коктейли в сочетании с физическими упражнениями помогут нарастить мышечную массу. Для здоровья они не вредны, однако дают большую нагрузку на печень и почки, через которые выделяются продукты белкового обмена. Поэтому врачи рекомендуют перед приемом энергетических коктейлей проверить на всякий случай печень и сдать анализ мочи.

Самое главное

Набирая вес, вы получаете прекрасную возможность построить себе красивую фигуру, накачать мышечную массу на проблемных местах

ВОПРОС – ОТВЕТ

Дневник вместо еды

Никак не могу отучить себя от привычки есть «просто так» – перед телевизором. Вроде и есть-то не хочется, а я все равно жую. Можно ли вообще от такой привычки избавиться?

Лена, г. Вологда

Попробуйте в течение трех недель вести так называемый пищевой дневник. В него записывается не только то, сколько и когда вы едите, но и почему. Это очень полезное упражнение, которое приучает сознательно относиться к количеству, качеству и режиму питания. Нередко ведение дневника достаточно для того, чтобы сбросить пару килограммов.

Уже через несколько дней аккуратных записей у вас будет над чем подумать. Например, почему вполне сытный обед вы обычно заканчиваете пирожным? Почему, не будучи голодной, грызете печенье перед телевизором? Почему идете в магазин в поисках чего-нибудь вкусненького после разговора с начальником?

Только помните, что вести дневник нужно не меньше трех недель. Как выяснили психологи, именно 21 день необходим для закрепления новых способов мышления и новых полезных навыков.

МАРИНА ЩЕРБАК, ДИЕТОЛОГ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Не могу найти точного определения слова «фитнес». Что оно означает? Как я поняла, это не только физические упражнения?

Галина СЕМЕНКОВА,
г. Брянск

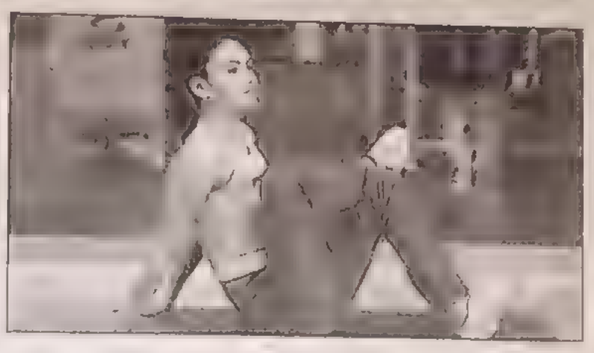
Слово «фитнес» существует во всех языках мира. Этот термин произошел от английского глагола to be fit – «быть в форме». Фитнес объединяет в себе не только множество видов физической активности, но и рациональное питание, различные тестирования (включая медицинские) и многое другое.

Фитнес развивает выносливость сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, силу мышц, гибкость. Он включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание. В общем, это образ жизни, который принято называть здоровым.

РЕДАКЦИЯ

Растяжка улучшает кровоснабжение мышц и позволяет расслабиться, что в свою очередь стимулирует и лимфатическую систему. Комплекс упражнений, который мы вам предлагаем, принесет огромную пользу организму: регулярно выполняя их, вы сможете не только держать в тонусе ваши мышцы, но и сохраните молодость тела.

Молодость ваших мышц



НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

ШПАГАТ ВДОЛЬ СТЕНЫ. Это простое упражнение, которое очень эффективно растягивает пах. Лягте на спину в нескольких сантиметрах от стены, поднимите ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно разведите их в стороны, до ощущения растяжки в паху.

ШИРОКИЙ ШПАГАТ. Прекрасное упражнение для растягивания паха и бедер. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибайте.

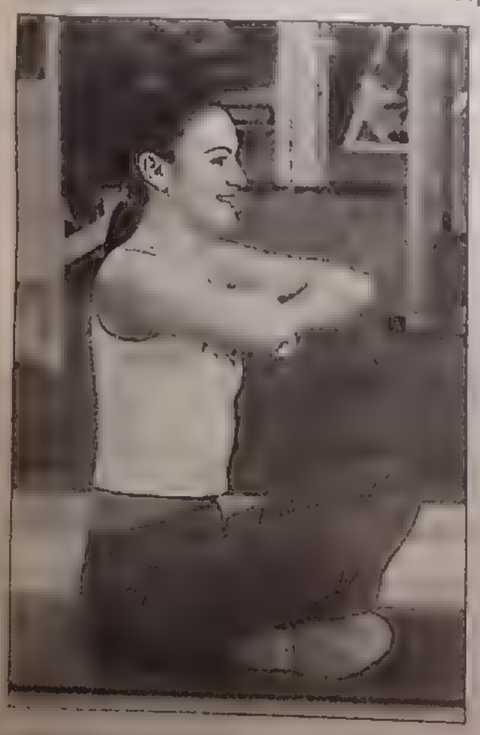
БАТТЕРФЛЯЙ. Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в стороны. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени еще шире.

БАТТЕРФЛЯЙ СИДЯ. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытаясь опустить колени еще ниже.

СГИБАНИЕ КОЛЕН К ГРУДИ. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая. Как вариант, можно притягивать колено к противоположному плечу.

СКРУЧЕННАЯ ПОЗА. Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперед и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинута через первую. Начните поворачиваться в сторону, противоположную стопе перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бедра и мышцы грудной клетки.

ПОЗА ТЮЛЕНЯ. Очень аккуратно выполняйте это упражнение, если у вас есть проблемы с нижней частью спины. Лягте на живот. Затем приподнимите на прямых руках верхнюю часть тела и начните сгибаться назад, не отрывая ноги от пола.



РАСТЯЖКА ИКР. Не забывайте выполнять это упражнение! Наклонитесь вперед, опершись на руки так, чтобы угол между ногами и торсом был примерно 90 градусов. Расслабьте ноги и начните попеременно сгибать и разгибать колени на одной, а затем на другой ноге.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

РАСТЯЖКА ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (СИДЯ). Сядьте на пол. Колени согнуты. Руки немного позади бедер и опираются о пол ладонями, пальцы развернуты назад. Медленно начинаете переставлять ладони назад, пока не почувствуете напряжение в мышцах рук и грудной клетке.

РАСТЯЖКА ПРЕДПЛЕЧИЙ И ЗАПЯСТИЙ (НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ). Встаньте на четвереньки. Ладони разверните так, чтобы пальцы были повернуты по направлению к коленям. Сохраняя положение ладоней, начните понемногу отклоняться назад до напряжения в запястьях. Затем вновь вернитесь в исходное положение

РАСТЯЖКА ПРЕДПЛЕЧИЙ И ЗАПЯСТИЙ (СТОЯ). Руки опущены вниз. Положите одну ладонь на другую и начните нижней ладонью давить на верхнюю. Почувствовав напряжение в запястьях, сохраняйте такое положении ладоней секунд 10, затем поменяйте ладони.

РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕЙ. Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

РАСТЯЖКА ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (СТОЯ). Обопритесь руками на стену, наклонив вперед торс. Старайтесь податься всем телом вперед, оставив ноги и руки прямыми. Затем начните сгибать колени, при этом по-прежнему оставляя руки прямыми.

РАСТЯЖКА РУК И ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. Это упражнение помогает снять остаточные напряжения после растяжки. Поднимите вверх руки и положите крестообразно ладонь на ладонь. Пальцы направлены вверх. Потянитесь вверх. Постойте так какое-то время, сохраняя положение и слегка покачиваясь вперед и назад.

Долой лишний вес

Предлагаем вашему вниманию рецепты, которые помогут избавиться от ненужных килограммов.

Суп из чечевицы

Вам понадобятся: 1/2 кг чечевицы, 1/2 кг помидоров, 4 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 – 3 лавровых листа, соль, перец, 150 – 200 г растительного масла, уксус по вкусу.

Чечевицу промыть и положить в кастрюлю с водой. Добавить мелко порубленный лук, чеснок, помидоры и растительное масло. Варить в течение часа. Подается к столу в холодном или горячем виде. В качестве украшения в суп можно добавить маслины.

Кукурузный салат

Вам понадобятся: 1 банка консервированной кукурузы, 1 помидор, 1 огурец, 2 редиски, растительное масло, уксус, соль.

Кукурузу тщательно промыть и процедить. Положить в миску, добавить помидор, огурец и редиску, нарезанные мелкими кубиками. Тщательно перемешать, заправить солью, уксусом и растительным маслом.

Овощное рагу

Вам понадобятся: 6 баклажанов средней величины, 4 небольших кабачка, 6 помидоров, 2 красных перца, 2 зеленых перца, 4 луковицы средней величины, небольшое количество мелко нарезанной петрушки, 2 зубчика чеснока, растительное масло.

Баклажаны, кабачки, лук и перец нарезать ломтиками. В сковороду налить небольшое количество растительного масла и прожарить в нем баклажаны. На противень положить в ряд баклажаны, затем остальные нарезанные овощи, петрушку и посолить по вкусу. Противень накрыть фольгой и запекать в духовке при умеренной температуре.

Хиты наступившего сезона

Осень уже вступила в свои права. Поэтому, отправляясь за обновками, ориентируйтесь на модные новинки нынешнего сезона

1 Куртка, отороченная искусственным мехом модного нежно-сиреневого оттенка, прекрасно подчеркнет стройный силуэт.

2 Классический рисунок в крупную черно-белую клетку никогда не выйдет из моды.

3 Узенькое джинсовое пальто на пуговицах с высоким воротником-стойкой красиво смотрится на обладательницах хрупкой фигуры.

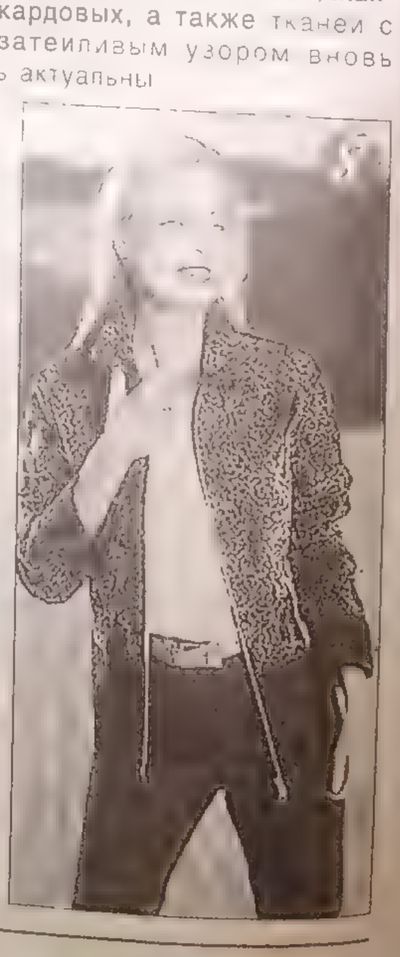
4 Блузка с рюшами и воланами – лидер осеннего сезона. Небольшая модная деталь – изящная бретелька.

5 Фигурная строчка сделает нарядной даже самую обычную спортивную куртку.

6 Нынешняя осень (и зима, кстати, тоже) окрашена в яркие краски. Костюм из длинной замшевой юбки и пиджака теплого красного цвета выделит вас из толпы.

7 Полноватые бедра можно скрыть под черными брюками, украшенными на талии фигурным поясом

8 Жакеты из гобеленовых, жаккардовых, а также тканей с затейливым узором вновь очень актуальны



еловой костюм – важная часть имиджа. Ведь первое впечатление в немалой степени зависит от внешнего облика человека.

Осенний деловой костюм

ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ

Очень важно соответствовать требованиям к стилю одежды, принятому в вашей компании. Вы ведь не придете на работу в офис в свитере и джинсах, если все остальные одеты в строгие костюмы. Добротный классический костюм (или пиджак и юбка по отдельности) станет основой вашего делового гардероба. Затем, чтобы оживить свой образ, можно добавить несколько модных аксессуаров. При этом важно следить, чтобы они сочетались друг с другом. Таким образом вы получите возможность, по-разному комбинируя одни и те же предметы туалета, создать несколько вариантов своего делового костюма.

БРЮКИ

Классические длинные узкие брюки выглядят более строго, чем слишком широкие или короткие. В этом сезоне в моде брюки самого разного покроя. Можно носить их с туфлями на высоких каблуках – это придаст вашему облику элегантность и изысканность.

КОСТЮМ

Каждой сотруднице офиса нужен, по крайней мере, хотя бы один хороший костюм – пиджак с юбкой и/или брюками. Стоит потратиться на костюм хорошего качества из добротной ткани.

Эксперты рекомендуют выбрать классический однобортный костюм с лацканами, если же костюмы вам почему-либо не нравятся, купите составляющие по отдельности.

Кроме того, нужна трикотажная кофточка, топ или блузка, которую вы будете носить под пиджаком.

ЮБКА

Для большинства женщин подойдет юбка длиной до колена в сочетании с туфлями на невысоком каблуке. Более длинная юбка не очень вписывается в деловой стиль, но если вы высокого роста, такая юбка вам очень подойдет. Только тогда она должна быть строгого покроя и с небольшой шлицей.

Что же касается мини-юбок – им не место в гардеробе женщины, которая хочет сделать карьеру, если, конечно, это не карьера модели. Помните, работа – это не то место, где нужно демонстрировать свои самые откровенные и шикарные наряды. Здесь у одежды другая цель – она помогает произвести впечатление ответственного и серьезного человека.

ТЕНДЕНЦИИ ЭТОГО СЕЗОНА

Если вы хотите следовать последнему слову моды, подумайте о юбке-брюках, хите нынешнего года. Это хорошая новость для деловых женщин, стремящихся быть элегантными, поскольку юбка-брюки – одновременно стильная и удобная одежда.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ОДЕЖДА НА РАБОТЕ

Вся трудность в выборе неформальной одежды для работы заключается в том, что здесь не существует никаких правил.

Что надеть – джинсы и свитер или брючный костюм? Как правило, подойдет и то и другое! Избегайте лишь ярких, крикливых красок и одежды, которая вам просто не идет. Неформальная одежда, в которой вы появляетесь на работе, также отвечает за ваш профессиональный имидж, поэтому она должна быть чистой, опрятной и по возможности хорошего качества. Поэтому не стоит надевать поношенные кроссовки или колготки со стрелками.

ЦВЕТА

Здесь самое главное правило – выбирать такие цвета, которые будут хорошо сочетаться с разноцветными аксессуарами. Всегда в моде серое и черное – но разве они вам не приелись? Для создания более творческого имиджа стоит подумать о шоколадно-коричневом и песочно-палевом или даже о синем и темно-красном. Не бойтесь надевать одежду разных цветов, рисунков и фактуры, но помните, что ваши любимые цвета не всегда вам идут.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Пожалуйста, расскажите о модных тенденциях нынешней осени.

Анастасия ЛИПКИНА, г. Псков

Осенние тенденции

Начнем с сумочек. В моде сумки правильного четкого дизайна из черной лакированной кожи с небольшим ремешком через плечо. Актуальными будут и модели мягкой формы томатного и рыжевато-коричневого тонов, выполненные в стиле ретро. Что касается обуви, то предлагаемые дизайнерами туфли приобрели этой осенью новые элементы: на носках появились строчки прямыми стежками. Большим спросом у модниц будут пользоваться и высокие сапоги из тончайшей телячьей кожи с рисунком под зебру, а также обтягивающие замшевые полусапожки.

* * *

Какой стильный наряд для вечеринки вы посоветовали бы выбрать?

Марина ИЩЕНКО, г. Тамбов

Стильные чешуйки

Вполне подойдет кожаный ансамбль необычного покроя. Пусть расклешенная юбка и топ будут выполнены из маленьких кожаных чешуек, которые издалека можно с легкостью принять за переливающийся шелк. Прекрасно смотрится облегающее платье с лифом без бретелек с тонкой шифоновой сеткой или шалью пашмино.

* * *

У меня есть потрясающий пуловер из розовой ангорской шерсти с глубоким вырезом на спине и широкими рукавами «летучая мышь». Он мне очень идет, но в нем бывает холодно. Как его можно носить?

Ника КОМАРОВА, г. Ростов-на-Дону

Топ с вырезом

Вы можете надеть под пуловер узкий топ из гладкого трикотажа телесного цвета. Хорошо, если и топ будет иметь глубокий, но прямой вырез на спине. Топ с успехом заменит грация из красивого дорогого кружева в цвет ангорской шерсти или чуть светлее (сочетание пуховых и кружевных фактур сегодня выглядит очень актуально). Не стоит надевать под пуловер классическую блузу или водолазку, даже если их цвет гармонирует с цветом пуловера.

Ответы подготовила
Ольга МАКОГОН,
мастер-модельер

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Живи долго, свитер

Рукава трикотажных изделий быстро протираются на локтях. Позаботьтесь о вещах тогда, когда дырки еще не начали проявляться: к локтям с изнаночной стороны пришейте заплатки, вырезанные из верхней части старых плотных колготок.

Н. ЕФРЕМОВА, г. Пермь

Вертикальные узоры

На пике сезона свободные жакеты с завязывающимся поясом. На нашей модели высокая резинка выполнена патентным узором, который повторяется на рукавах и воротнике-шальке.

Серый жакет с воротником-шалькой

РАЗМЕРЫ: 36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: 1000 (1 100) 1200 г серой пряжи (100% мериносовой шерсти, 120 м/50 г); спицы N4,5; набор чулочных спиц N3,5; крючок N3,5.

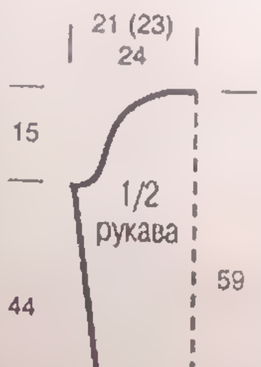
ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ: лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

СТРУКТУРНЫЙ УЗОР: число петель кратно 4+1+2 кром. Лицевые ряды: кром., *2 лиц., 1 изн., 1 лиц., повторять от *, 1 лиц., кром. Изнаночные ряды: кром., *1 изн., 3 лиц., повторять от *, 1 изн., кром.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ. Структурный узор: 19,5 п. и 32 р. = 10х10 см; лицевая гладь: 19,5 п. и 27 р. = 10х10 см.

СПИНКА: набрать 115 (123) 131 п. и связать для каймы 29 см=92 р. структурным узором, затем продолжить работу лиц. гладью. Через 38 см=102 р. (37 см=100 р.) 36 см=98 р. от каймы закрыть для пройм с обеих сторон в каждом 2-м р. 1х4, 2х по 3, 2(3)3х по 2 и 2 х по 1 п.=83(87)95 п. Через 57 см=154 р. от каймы закрыть для выреза горловины средние 25 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 3х по 2 п. Через 60 см = 162 р. от каймы закрыть оставшиеся 23 (25) 29 п. плеча с каждой стороны.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА: набрать 67 (71) 75 п. и связать для каймы 29 см=92 р. структурным узором. Затем вязать следующим образом: кром., 54 (58) 62 п. лиц. глади, для планки 11 п. структурного узора, кром. Через 25 см=68 р. от каймы расширить для воротника планку из структурного узора, для этого убавить и прибавить следующим образом: последние 2 п. участка лиц. глади провязать вместе лиц., затем прибавить 1 скрещ. из поперечной нити и одновременно прибавить с левой стороны 1 п. Включить прибавленные петли в участок структурного узора. Эти убавления и прибавления повторить в каждом 6-м р. 15 раз. Выполнить убавления для проймы с правой стороны, как на спинке. Через 60 см=162 р. от каймы закрыть для плеча с правой стороны 23 (25) 29 п. На оставшихся 44 п. продолжить вязать структурным узором воротник. Через 11 см от плеча петли закрыть.



ПРАВАЯ ПОЛОЧКА: вязать симметрично. Выполнить прибавления и убавления для воротника следующим образом: с правой стороны прибавить 1 п., до участка лиц. глади прибавить 1 п. и провязать первые 2 п. участка лиц. глади вместе протяжкой (=снять 1 п. как лиц., 1 лиц. и протянуть ее через снятую петлю).

РУКАВА: набрать 55 (59) 59 п. и вязать структурным узором. Одновременно прибавить для скосов рукава с обеих сторон от наборного края в каждом 10 р. 10х и в каждом 8-м р. 4 х (в каждом 10-м р. 2 х и в каждом 8-м р. 14 х) в каждом 8-м р. 13 х и в каждом 6-м р. 5 х по 1 п. =83(91)95 п., включая прибавляемые петли в узор. Через 44 см = 140 р. от наборного края закрыть для оката рукава с обеих сторон в каждом 2-м р. 1х4, 1х3, 1(3)3х по 2, 17(13)13х по 1, 2(4)4х по 2 и 2 х по 3 п. Через 59 см = 188 р. от наборного края закрыть оставшиеся 11(11)15 п.

ПОЯС: набрать 24 п., равномерно распределить их на 4 чулочных спицах (= по 6 п. на каждой спице) и заключить в круг. Вязать круговыми рядами лицевыми. Через 150 см все петли закрыть.

СБОРКА: выполнить плечевые швы; пришить воротник к вырезу горловины спинки и соединить обе половины воротника. Обвязать крючком края полочек и край воротника следующим образом: 1 п. «рачьего шага» (= ст. б/н слева направо), *1 возд. п., 1 п. «рачьего шага» с интервалом в 1 см, повторять от *. Втачать рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

Во вре
есть
возм
на св
сторо
пусть
обна
откры
фант
изме

МАЛ

Если вы не го
шениям, есть м
нить общий обл
новую жизнь в
клеив новые об
кие элементы и
тильники, «раб
деление света и
центы, визуаль
ство. Перестав
ки для отдыха и
ками, стеллажа

ДО

Чу
ди

Измерьте ди
его размеру.
увидеть, где о
заложите скла
края дивана пр
сающей части.
чехол не сполз

Идеи на любой ВКУС

Во время ремонта у нас есть отличная возможность взглянуть на свою квартиру со стороны. Голые стены, пустые полы и обнаженные окна открывают простор фантазиям. Хочется изменить все!

МАЛОЙ КРОВЬЮ

Если вы не готовы к революционным решениям, есть масса других способов изменить общий облик своего жилища. Вдохните новую жизнь в привычную обстановку, поклеив новые обои или выкрасив стены. Такие элементы интерьера, как зеркала и светильники, «работают» не меньше. Распределение света и цвета расставляет свои акценты, визуально перекраивает пространство. Переставьте мебель, выделите уголки для отдыха или работы шкафчиками, полками, стеллажами или ширмами.

УЮТ СВОИМИ РУКАМИ

Мебель – конечно же, основа обстановки, и в идеале ее надо бы периодически менять, если вы хотите идти в ногу со временем. Но то – в идеале. Большинство из нас делает это по необходимости, тогда, когда мебель становится совсем уж непригодной. Причем даже старую мебель (выполненная добротно, она очень крепкая) можно обновить и тем самым изменить до неузнаваемости.

Самое простое – взять и выкрасить ее. Журнальный стол, книжный шкаф и старые стулья, выкрашенные в белый цвет, могут составить красивый и в то же время современный ансамбль.

Сшейте новые наволочки на диванные подушки (лучше, если вы используете такую же ткань, как и на шторах), которые тоже хорошо было бы заменить. Вы удивитесь, как изменится комната.

Нелишне также обновить старый кухонный гарнитур. Зашкурив поверхность дверок, их можно покрасить в любой цвет (даже если до этого они были полированными). Поменяйте ручки и уголком из нержавейки прикройте разбитые от времени углы.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Попробуйте изготовить чехол для своего старого любимого дивана. Сложно? Вовсе нет!

Чудесное превращение ДИВАНА...

Измерьте диван и отрежьте большой прямоугольник материи по его размеру. Подшейте. Затем положите ткань на диван, чтобы увидеть, где она начинает свисать. В середине свисающей части заложите складку и зафиксируйте ее булавками. Вдоль переднего края дивана пришейте полоску материи, отмечающую границу свисающей части. По обе стороны полоски прикрепите ленту. Чтобы чехол не сполз с дивана, пришейте аналогичные полоски ткани с внешней стороны каждого подлокотника, оставляя свободные ленты на концах. Теперь ленты можно завязать красивыми бантами и полюбоваться своим «новым» диваном.

...И СТУЛА

Даже те, кто никогда не покидал пределов города, нет-нет да и загрустят по деревенскому быту, вкладывая в это понятие набор декоративных признаков: оборочки, рюшечки, чашка душистого чая, и все это натурально, на ранней зорьке, еще до выгона коров. В нашем случае для создания атмосферы покоя и непринужденности использован традиционный и беспроигрышный прием: мягкий стул и пуфик для ног «одеты» в полосатые чехлы с оборкой. Плюс напольное покрытие грубого ворса, плюс подушка в ситцевом чехле, плюс чашка на столике и ее, чашки, «портреты» рядом, на стене.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО дать ребенку

У вашего ребенка поднялась температура. Педиатр в таком случае обычно назначает жаропонижающее лекарство. А если помощь врача труднодоступна, как быть тогда? Доктор медицинских наук, профессор А. М. ЗАПРУДНОВ считает, что взрослым нелишне самим уметь разбираться в лекарствах, и предлагает следующую памятку.

Панадол

Средство для снятия боли и жара. Нежелателен для организма, чувствительного к парацетамолу.

Анальгин

Обладает сильным и продолжительным действием. Но у него есть особый негативный эффект: он нарушает состав крови и повреждает слизистую оболочку желудка

Колпадеин

Многокомпонентное жаропонижающее и болеутоляющее средство. Обладает сильным и положительным эффектом. Его можно давать детям старше 7 лет. Производится в капсулах и водорастворимых таблетках.

Колдрекс

Комплексный препарат, снимающий все основные симптомы простуды и гриппа. Содержит витамин С, необходимый организму при простуде. Производится в таблетках и порошках для приготовления горячего напитка со вкусом лимона или черной смородины. Рекомендуется для детей старше 6 лет.

Ацетилсалициловая кислота

Не рекомендуется детям до 12 лет, т. к. это лекарство раздражает слизистую оболочку желудка.

Народный рецепт

ПРИ КАШЛЕ У ДЕТЕЙ

В Средней России одним из самых популярных средств лечения кашля, особенно у детей, был сок черной редьки. Взять очищенную черную редьку, натереть на терке и отжать сок. Смешать его со столовой ложкой меда. Принимать по две столовые ложки за 15 – 20 минут до еды 3 – 4 раза в день.

Светлана КОЖАНОВА, г. Пенза

В темноте есть нечто мистическое. Неудивительно, что она часто вызывает у детей ужас.

Мама, я боюсь

Не удается преодолеть страх с наскока? Не беда! Можно подобраться к нему с тыла, превратив преодоление в занимательную игру.

Трехлетний Миша болезненно реагировал на выключение света. Как бы крепко он ни спал, тут же просыпался и начинал кричать. Пока однажды маме не пришло в голову затеять с малышом игру. Каждый вечер, укладывая Мишу спать, она ложилась с ним рядом (естественно, при включенном свете), накрывалась одеялом с головой и тихонько приговаривала: «Мы с тобой маленькие зверюшки, мы лежим в уютной норке. На улице темно, холодно, идет дождь, а у нас с тобой тепло, уютно. И никто к нам сюда не придет, никого мы не пустим».

Сначала Миша даже с мамой побаивался лежать в темноте – все норовил проделать щелку, чтобы под одеяло проникал свет. Но потом мальчик пообвыкся. Мама сделала следующий шаг: вместо люстры стала включать настольную лампу. А в игре появился мотив про трусливого зайчишку и смелого медвежонка, которого, естественно, звали Мишей.

Постепенно удалось сместить «зону света» в коридор. Мальчик только просил, чтобы дверь в комнату оставляли приоткрытой. И уже сам напоминал, что верхний свет надо выключить: при засыпании он начал Мише мешать.

Можно затеять игру в прятки, но чтобы прятались не люди, а куклы. И часть кукол спрятать в комнате, где не горит свет. Но только не требовать от ребенка, чтобы он зашел туда с первого раза, и не огорчаться, если он даже на десятый раз войти в темную комнату откажется.

Порой страх темноты изживается через... привитие любви к черной краске. Дети вообще-то не очень жалуют этот цвет, им больше по душе яркие, радостные тона. А если ребенок все рисует черным, это может свидетельствовать о серьезном психическом неблагополучии.

Одна художница, обучая детей рисовать, обыгрывала с ними разные цвета. Что можно нарисовать красной краской? А что – желтой? А черной?

Черный цвет, как нетрудно догадаться, ассоциировался у детей с ночью. А ночь – это плохо, страшно, в ночи водятся чудовища. Кое-кто из детей даже отказывался рисовать ночь, настолько ему было страшно.

И тогда художница стала учить дошколят видеть в черной краске красоту и благородство. А в ночи – мириады звезд, с которыми связаны прекрасные легенды. Вскоре дети перестали бояться ночи.

Надо попытаться разобраться в истинных причинах детского страха. Может статься, что он на самом деле окажется и не страхом вовсе, а ширмой, за которой прячутся совершенно иные чувства. Например, ревность. Как у шестилетней Маши, которую страх темноты обуял вскоре после рождения младшего брата. Потом родители поняли: Маша подсознательно пыталась таким образом привлечь к себе внимание мамы, поглощенной младенцем.

В иных случаях страх темноты тоже может оказаться скрытым протестом, только против излишнего внимания со стороны взрослых. Но если дать такому ребенку свободно вздохнуть, страх темноты «сам собой» исчезнет.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

1. Не дожидаясь, пока у ребенка разовьются страхи, оставляйте в его комнате зажженный ночник или торшер.
2. Не гасите свет в коридоре: бывает, что дети ночью хотят пойти в туалет, но боятся, поскольку в коридоре темно.
3. Детская комната не должна находиться далеко от комнаты родителей, а ребенку-дошкольнику, боящемуся темноты, и вовсе не обязательно спать отдельно. Все равно в большинстве случаев такие дети приходят к родителям среди ночи, и настойчивое выпроваживание может только породить у них лишние страхи.
4. Если какие-либо предметы пугают ребенка в темноте своими очертаниями, уберите их.
5. Днем старайтесь «обыгрывать» те предметы, которые ночью вызывают у ребенка страх.
6. Затевайте игры в затененных уголках квартиры, под столом, в домике, сооруженном из нескольких кресел, накрытых сверху одеялом, в комнате с зашторенными окнами и т.п. Приучайте ребенка к темноте постепенно.
7. В выходные и по праздникам, когда вся семья собирается вечером за столом, выключайте свет и зажигайте свечи. Это и выглядит торжественно, и поможет ребенку привыкнуть к полумраку.

О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ

Нет в мире женщины, у которой бы не было, по крайней мере, хоть одной подруги! Чтобы женщина осталась совсем одна? Это невозможно!

А) Дружба бескорыстная

Мы можем найти родственную душу где угодно: в магазине, тренажерном зале, около дома, гуляя с собакой, на работе, на любых праздниках, в кафе, в Интернете, через родителей, родственников. Всех мест не перечислить! Так что нам найти подруг легче, чем мужчинам друзей. Но женская дружба не может быть однообразной. Лично я подразделяю ее на несколько видов. Первый из них – это дружба бескорыстная.

Основной принцип – «Я пойду с тобой хоть на край земли, только б нам с тобой было хорошо!»

На мой взгляд, идеальная дружба в буквальном смысле слова. Подруги доверяют друг другу, делятся секретами, плачутся в жилетку, не опасаясь того, что завтра об их проблемах узнает весь город. У них есть свои маленькие секреты, свои любимые места: курорты, кафе, рестораны, магазины, скверики. Самые счастливые дни своей жизни они проводят вместе. Подруги понимают друг друга с полуслова, искренне переживают за судьбу каждой из них, сочувствуют, дают советы, напутствуют, успокаивают. Для них дружба – это священная ценность, которую они берегут и лелеют, поэтому никакой мужчина, никакие сплетни или другая приятельница уничтожить эту дружбу не могут. Отношения сохраняются, как правило, на всю жизнь, даже если одна из подруг живет на Аляске, а другая – в Австралии.

Поскольку эта дружба является идеалом общения между женщинами, она, как и свойственно идеалу, встречается почти никогда или крайне редко.

Б) Дружба выгодная

Основной принцип – «Я пойду с тобой на край земли, потому что ты умеешь искать клады!»

Внешне она может казаться бескорыстной – подруги всюду появляются вместе, помогают друг другу, у них общие интересы, увлечения, тоже есть любимые места. Но если разобраться в сути этой дружбы, то дело обстоит совсем иначе, чем в первом варианте: одна из подруг преследует определенную цель, в достижении которой вторая подруга может ей существенно помочь. Ради своей цели первая дама готова бесконечно льстить, хвалить и угождать второй, поддерживать ее интересы, успокаивать и давать бессмысленные и глупые советы (потому что чихать ей хотелось на переживания подруги). Когда цель первой дамы будет достигнута, она вообще забудет о существовании своей подруги. Или же постарается общаться с ней как можно реже и, возможно, не будет скрывать ее тайн, а вынесет их в свет, потому что она ими не дорожит и хранить секреты ей больше не нужно.

Такую дружбу, я считаю, можно было бы назвать паразитизмом. Спастись от подруги-паразита не так уж легко, потому что именно этот вид женской дружбы, на мой взгляд, и преобладает в мире.

В) Дружба показная

Основной принцип – «Я пойду с тобой на край земли, чтобы все увидели, какая я хорошая!»

Этот вид дружбы, мне кажется, схож с выгодной. Но если в первом случае одну из подруг интересует конечная цель, то здесь – лишь сам процесс дружбы. Обычно такая дружба наблюдается между людьми из разных слоев общества, стоящих на разных социальных ступеньках. Классический пример – самая популярная девочка класса вдруг сближается с «белой вороной», а делает она это для того, чтобы все восхищались ею. Эта дружба может со стороны расцениваться как бескорыстная. Об истинном смысле взаимоотношений не догадывается и сама «белая ворона», но к разочарованиям в будущем это не приведет, потому что такие отношения могут продолжаться очень долго.

Г) Профессиональная дружба

Основной принцип – «Я пойду с тобой на край света, мы найдем клад и вложим его в совместное дело!»

Подруги преследуют общую цель, которая касается их профессиональной карьеры. Они прекрасно работают вместе, являются одной сплоченной командой, все делают быстро, качественно и без ошибок. Они осознают, что друг без друга им не обойтись, поэтому на работе держатся вместе. Что касается их личной жизни, то, я уверена, они ею не интересуются и в душу друг другу не лезут. Для них самое главное – осуществить поставленную и согласованную ими обеими цель. Никакого лицемерия, лести, сплетен и разговоров по душам. Такая дружба связывает коллег по службе и женщин-трудоголиков, работающих в одном коллективе. Она, как правило, длится очень долго. Хотя – все зависит от того, когда одна из подруг решит начать собственное дело, найдет более подходящую ей коллегу (такое наблюдается крайне редко!) или новую работу. Расстаются подруги без сожаления, но от этой дружбы у них на всю жизнь остаются приятные впечатления.

Д) Дружба «черная»

Основной принцип – «Я пойду с тобой на край света, чтобы ты оттуда не вернулась!» (злобный смех).

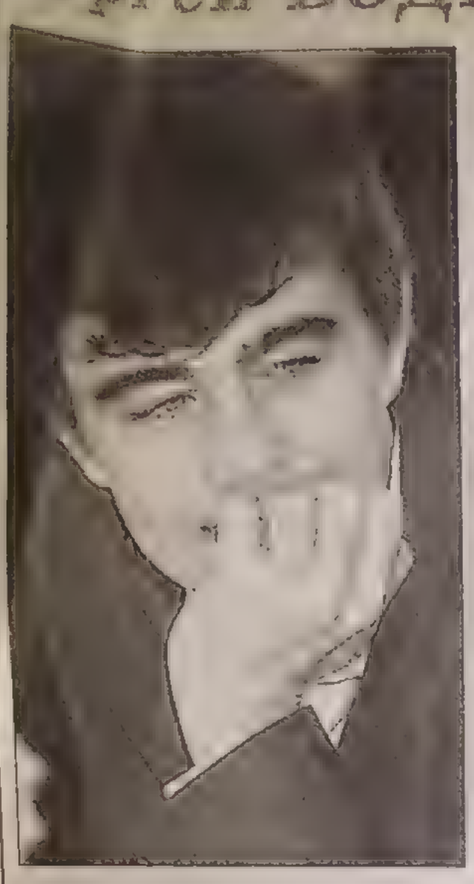
«Черную» дружбу, не сомневаюсь, можно отнести к выгодной – только она отличается особой жестокостью. Такая дружба возникает между женщинами, которые, по своей сути, являются врагами. Но одна из них об этом не знает, а другая мечтает, как бы подруженьке отомстить.

Сначала мстительница входит в доверие к своей жертве, которая ее чем-то очень сильно обидела. Искусно притворяясь, она узнает все секреты и тайны, тщательно обдумывает план мести, а потом наступает страшный, но главное – неожиданный финал. Растоптав свою обидчицу, подруга исчезает из ее жизни.

К сожалению, идеальной дружбой могут гордиться лишь единицы, остальные довольствуются тем, что имеют. Но почему бы не попробовать преобразить наши взаимоотношения с подругами, добавив в них больше искренности и глубокой симпатии к близкому нам человеку?

АНАСТАСИЯ ИВАНЕНКО

Сергей БОДРОВ: «У меня идея ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОССИИ»



Анкета

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ – 12 декабря 1971 г., г. Москва.

ЗНАК ЗОДИАКА – Стрелец.

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – женат, супруга Светлана. Есть дочь и сын.

ОБРАЗОВАНИЕ – высшее, истфак МГУ.

УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ – кандидат искусствоведения.

СМЕЖНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ – работал учителем в школе, журналистом, кондитером на фабрике «Ударница», спасателем на пляже в Италии.

ПОЧЕТНОЕ ЗВАНИЕ – лауреат Государственной премии Российской Федерации (за фильм «Кавказский пленник»). Лауреат премии «Ника».

Кинодебют Сергея состоялся в 1995 г. в фильме «Кавказский пленник». После «Брата» Сергей вообще стал чуть ли не национальным героем.

– Как вы сами оцениваете степень своего таланта?

– Бог его знает. Тут, как с наркотиками: главное – вовремя соскочить. Как только ты начнешь об этом думать: вот какой я органичный, и все тут же рухнет, как карточный домик.

– Когда вы впервые попали на съемки, у вас сразу все получилось?

– Не знаю, так ли уж хорошо все получилось, но впервые это произошло на моей первой картине – «Кавказский пленник». Я узнал, что мне предлагают эту роль, за три дня до съемок. И вот – первый день. Военкомат. Все голые. Ну, думаю, кино началось. Не то чтобы я был всем этим напуган. Но чувствую – меня киданула в какую-то другую реальность. И единственный способ защиты от этой агрессивной реальности – оставаться самим собой.

– Возникают ли у вас проблемы при общении с людьми старшего поколения? Понимаете ли вы тех, кто моложе вас?

– Еще в десятом классе я заметил, что люди старше меня на год – другие, другого времени. На год младше – совсем иной мир, который непонятен. Со старшими мне, конечно, легче, чем с младшими. С младшими робеешь больше. А уж дети, с которыми очень интересно общаться, кажутся новой расой. Какие-то инопланетяне, которые очень нас удивят. Если, конечно, не станут такими же, как мы.

– Хотелось бы узнать о вашем ощущении возраста.

– С каждым днем возраст меня все больше и больше тревожит. Время – одна из тех вещей, на которые мы не в состоянии повлиять. Единственное, что можем – это чем-то наполнить наши дни, сделать их длиннее, шире. И средство одно – любовь и внимание к окружающим. Как у ребенка. У него день очень длинный: он найдет листик, рассматривает его полчаса, и целый мир разворачивается у него перед глазами. А можно не листик рассматривать, а людей.

– Почему вы ушли с телевидения?

– Никаких видимых причин для ухода из «Взгляда» не было: никаких скандалов, никаких предложений перейти в другую компанию. Просто соскочил с этого – и все.

– Пресса любит вспоминать о вашей диссертации по истории искусств – об архитектуре в живописи итальянского Ренессанса. А вы сами ощущали контраст между актерством, телевидением и научной работой?

– Нет никакого ощущения контраста. Мое отношение к Тициану ничем не отличается от отношения к герою, которого я играю. Надо просто широко открыть двери, разбежаться и нырнуть. Если издалека разглядывать, ничего для себя не найдешь. Надо верить, что пройдешь сквозь стену. И проходить. Потому что если задуматься о препятствии, расшибешь себе лоб.

– Вы суеверный человек?

– Да. Конечно, суеверие – грех, но есть какая-то кармическая ответственность.

– Понятие стиля значимо для вас?

– Мне кажется, сейчас такой момент, когда немодно следовать моде.

– У вас есть машина?

– Saab 900.

– Нравится?

– Люблю водить машину.

– Что вам больше нравится – скорость или мощь?

– Контроль над сильным аппаратом. Нравится управлять.

– Нравятся дорогие вещи?

– Мне нравятся хорошие вещи, но всегда возникает такое ощущение, что тебя кто-то накалывает. Почему мы должны платить за маечку триста долларов, если на ней какие-то особые две буквы? Кто это придумал? Мне хочется назло надеть совсем другую одежду. А вообще покупать надо за границей – там дешевле.

– Часто ездите за границу не по работе?

– В последнее время у меня идея путешествия по России. Не из патриотических соображений, а просто больше интересного. Что интересного за границей? Колбаса в магазинах? Мы уже привыкли. Дома красивые? Но у нас – река, небо, странная земля со странным запахом. Главная проблема – жизнь удлинить, увеличить день, расширить время. Здесь это удается.

– Почему у вас такие немногословные герои?

– Вообще-то я больше люблю слушать. Мне это интереснее. Когда я выступал в эфире, время постоянно надо было чем-то заполнять. И ты чувствовал себя мясорубкой, в которую забрасывают мясо, а она выпускает фарш. Меньше слов. В этом больше силы.

АЛЕКСЕЙ МЕДВЕДЕВ

(ПОЛНОСТЬЮ ЭТО ИНТЕРВЬЮ БЫЛО ОПУБЛИКОВАНО В ЖУРНАЛЕ «ОМ» В 2000 Г.)

На момент подписания в печать этого номера (25 сентября) еще не было ясности в истории с Сергеем Бодровым, пропавшим в горах Северной Осетии во время схода ледника. Поиски актера и его товарищей продолжались, и вместе со всеми мы надеялись на лучшее. 23 сентября сайт «DNI.RU» со ссылкой на одну из газет привел слова супруги Сергея Светланы, которая рассказала, что он словно предчувствовал беду. Бодров звонил домой вечером 19 сентября, накануне рокового схода ледника. «У него был очень грустный голос, – говорит Светлана. – Не такой, как всегда. Мне даже показалось, с Сережей что-то случилось. На прощание он сказал: «Береги детей».

По сегодняшним меркам мероприятие довольно разорительное. Для примера, во что обходится она саратовцам.

Сколько стоит пожениться

Свадьба «по минимуму»

Начнем с регистрации – 500 рублей. Кольца, если нельзя позаимствовать у родителей, самое меньшее – 1300. Свадебное платье и фата для невесты? Есть три варианта: купить с рук, после «одноразового использования» (не менее 500 рублей), взять напрокат (от 300 – нечто, напоминающее замызганную половую тряпку; от 1000 – можно выбрать довольно миленький фасончик) или сшить. Если рискнете доверить эту процедуру подруге (шить самой себе – плохая примета!), то потратитесь только на ткань от 300 рублей за метр. Еще 500 – туфли с рынка. С женихом проще – костюм, белую рубашку и приличные туфли можно одолжить у друзей. Дальше – в ЗАГС идем пешком. Скромный стол накрываем дома, предложив друзьям вместо подарков приносить спиртное и закуски. 40 рублей на 12-кадровую пленку. При таком раскладе свадьба уложится в две-три с половиной тысячи...

Свадьба для среднего класса

Те же 500 рублей на торжественную регистрацию плюс кольца (невесте можно взять подороже, с махоньким фианитиком в центре, от 1000 за штуку). Хорошее платье из проката стоит 2000 – 3000 рублей, шикарное – 5500. Абсолютно за эти же деньги можно купить новое, немного попроще, сшитое каким-нибудь местным ателье. Кстати, многие пункты проката дают платье не на день, а на четыре (с четверга по понедельник). Так что если с кем-то, одинаковой комплекции, скооперироваться, то можно сходить под венец по очереди. 300 – 700 рублей стоит фата, 250 – 400 – венок на волосы, 100 – 400 – перчатки, 1000 – 2000 – туфли. Простенький костюм для жениха – 2000 – 3000, обычная рубашка – 350, галстук – 100 – 150, туфли 800 – 2000. Машины можно «насобирать» по друзьям. Скромненький букет для невесты – 150 рублей, две-три фотопленки – порядка 120 – 200, видеокассета, если снимать своей камерой, – 55 рублей. Услуги кинооператора – 1000 – 1500 за съемку 3-часовой кассеты. Профессиональная фотосъемка – 50 рублей за карточку. Желающие венчаться добавьте 200 – 500 рублей за свершение таинства. Застолье в столовой или кафе 200 – 400 рублей за гостя. Во многих местах дополнительно возьмут порядка 500 рублей за аренду и обслуживание. Все напитки придется докупать отдельно. Услуги тамады, диск-жокеев, баяниста, ансамбля и т.д. – минимум по 500 рублей за каждого. В общем, если у вас шестьдесят приглашенных и никакой из перечисленных статей расходов вы пренебрегать не собираетесь – готовьте от 35 до 45 тысяч.

Свадьба на широкую руку

Опять же – 500 рублей ЗАГС. Пухленькие кольца, кольца с тиснением и камнями – от 4000 – 6000 за пару. Подвенечное платье – 15 – 30 тысяч плюс фата 900 рублей, перчатки – 600 – 900, «настоящие» туфли – 4000 – 6000. Мужской костюм – 4 – 12 тысяч, рубашка – 500 – 1000, галстук – 200 – 2000, туфли – 2000 – 4000. Букет невесты, выполненный на заказ, от 250 до 1500 рублей. Фотограф, кинооператор (цены см. выше), ведущий – от 500, дискотека – от 800, «живой» оркестр – от 500 на музыканта. Застолье в ресторане от 500 рублей на человека (на тех же 60 персон получается 30000). В сумме – от 60 тысяч до... – бесконечности.

Яна НАПЕРСТОК,
собкор «Вириней»,
г. Саратов

ДОБРЫЙ СОВЕТ

• Задайте определенную **цветовую гамму** всему свадебному дню. Фаворитами свадеб, конечно же, являются – белый, золотой, розовый, серебристый. Используйте их для цветочных композиций, для оформления столов и зала, где пройдет прием, свадебных приглашений и свадебных нарядов.

• При проведении свадебного банкета в вечернее время оформите столы маленькими **плавающими свечками**, помещенными вместе с цветочными композициями в центре каждого стола. (Более высокие свечи будут мешать общению гостей через стол.)

• Дайте каждому банкетному столу не номер, как принято, а имя. Например, **название цветов** из вашего свадебного букета или памятных мест, где вы побывали вместе. Все это легко запоминается и вносит еще одну романтическую ноту в торжество.

• Примерно за месяц до свадьбы **разошлите приглашения**. Они могут быть как куплены в любом магазине открыток, так и заказаны в любом рекламном агентстве. Конечно же, интересней, если дизайн приглашения вы придумаете вдвоем. Прибавьте примерно 10 открыток к планируемому числу приглашенных гостей в расчете на ошибки и тех, кого вы решите позвать позднее.

• Подготовьте красиво оформленную **книгу**, где каждый гость может оставить свои пожелания и поздравления, а также поделиться своими впечатлениями о свадьбе. Как альтернатива – попросите всех гостей оставить отзывы перед видеокамерой.

• Не тратьтесь на десерт – пусть им станет ваш **свадебный торт**. Сейчас кондитеры используют неисчислимое количество вкусовых сочетаний шоколада, сливок, фруктов и ликеров – лучше десерта не придумать!

• Обозначьте место каждого гостя **карточкой** с его именем, закрепленной, например, на яблоке, покрашенном золотой или серебряной краской.

Есть приметы...

– Чтобы невесту не сглазили, в платье с изнанки прикалывается булавка острием вниз.

– Весь день свадьбы между молодыми никто не должен проходить. Считается, что если это случится, семью разобьет кто-то третий (мужчина или женщина, в зависимости от пола прошедшего).

– Если в день свадьбы идет дождь – к счастливому браку.

– Дурная примета – выронить кольцо в ЗАГСе.

– Кто переступит порог дома первым – жених или невеста – будет главой в семье.

– У кого при венчании свеча сгорит быстрее (или раньше потухнет) – тот быстрее разлюбит свою половину. В идеале свечи должны сгореть одинаково.

«Любовь и смерть — всегда вдвоем...»

Три десятилетия назад все только и говорили о смерти поэта Николая Рубцова – о его гибели от руки любимой женщины...

Спустя много лет после роковой ночи возлюбленная поэта Людмила Дербина написала: «Из чьих уст он получил однажды и записал на бумагу пророчество о своей смерти: «Я умру в крещенские морозы. .»?»

Людмила Дербина

Встреча двух одиночеств

Они познакомились 2 мая 1963 года на вечеринке в студенческом общежитии Литературного института – два молодых поэта, Людмила Дербина и Николай Рубцов. Знакомство было мимолетным. Через 6 лет в витрине книжного магазина в Воронеже Людмила увидела книгу стихов и знакомое имя на обложке: Николай Рубцов. В один присест прочитала ныне знаменитую «Звезду полей» и решила, что обязательно встретится с автором.

Утром 23 июня 1969 года она поднималась на пятый этаж дома номер 3 по улице Александра Яшина в Вологде. Через полтора года именно здесь разыграется трагедия. Но в тот день молодая женщина просто шла к Поэту, которому хотела высказать свой восторг. К тому времени Рубцов уже расстался с женой, жил один. Развелась с мужем и Людмила, осталась с дочкой на руках.

Через два месяца Дербина переехала с дочерью в деревню Уроица, в двух километрах от Вологды, и устроилась на работу библиотекарем. Позднее она вспоминала: «Я хотела сделать его жизнь более-менее человеческой. Хотела упорядочить его быт, внести хоть какой-то уют. Он был большой поэт, а спал, как последний босяк. У него не было ни одной подушки, только прожженная простыня, прожженное рваное одеяло. У него совсем не было белья, ел он прямо из кастрюли. Почти всю посуду, которую я привезла, он разбил. Купила я ему как-то куртку, замшевую, на молнии. Через месяц спрашиваю – где? А он так спокойно: «А я, подарил понравилась тут одному». Все восхищались его стихами, а как человек он был никому не нужен». Он был нужен ей, и она была нужна ему может, даже в большей степени. Ведь именно Рубцов настаивал на браке. Почему же на ее заботу он отвечал грубостью, оскорблениями, побоями? Людмила убегала от побоев, но всякий раз какая-то неведомая сила вновь и вновь соединяла их. Безграничная доброта и нежность соседствовали в душе Николая Рубцова с чем-то темным и мутным. Первое находило воплощение в гениальных стихах, второе – в отношении к любимой.

Таинственные предзнаменования

Осенью 70-го в библиотеке, где работала Людмила, на противоположной от двери стене, как только выключили свет, стал появляться светящийся крест. Людмила рассказала об этом Николаю. «Ну пойдем, покажи, что там за крест!» – усмехнулся он. Было поздно, по-осеннему темно, шелестел по крыше дождь. Людмила открыла дверь библиотеки. На стене мерцал крест...

Они долго искали источник свечения креста, но не нашли. Именно в тот вечер, придя домой из библиотеки, Рубцов полушутя-полусерьезно пропел: «Я умру в крещенские морозы... Я умру, когда трещат березы...»

А однажды они гадали по томи-

Николай Рубцов

Великий лирический поэт, родился в городе Емецке Архангельской области.

Перед войной семья Рубцовых перебралась в Вологду. Умерли мать и двое сестер. Отец ушел на фронт. Братья, Николай и Борис, были определены в Красковский дошкольный детский дом. Вскоре Николай остался совсем один – брата отправили в детдом другого города.

Вернувшись с фронта, Рубцов-старший завел новую семью и детей. Через десять лет Николай разыскал отца. Но на этой встрече не получилось даже разговора.

Судьба вволю побросала поэта по стране. В Краскове он окончил лесной техникум, из Архангельска плавал кочегаром на тральщике, учился в горном техникуме в Кирове, писал стихи в Ташкенте, служил в армии на Северном флоте.

В 1962 году вышел первый сборник его стихов – «Волны и скалы». Рубцов поступил в Литинститут. Женился на Генриетте Меньшиковой. У них родилась дочь Лена.

В 1965 году Рубцова обвинили в тунеядстве, хотя именно в это время им было написано около 50 стихотворений, большая часть из которых затем вошла в сокровищницу отечественной поэзии.

В 1967 году увидела свет книга «Звезда полей», принесшая Рубцову большую известность. Он был принят в Союз писателей, закончил Литинститут и начал работать в «Вологодском комсомольце».

За несколько месяцев до гибели поэта Людмила Дербина отдала в набор свой второй (первый вышел в 1969 году) поэтический сборник «Крушина», предисловие к которому написал Рубцов.

В 1994 году опубликована книга Дербиной «Воспоминания». Она вызвала яростные споры. Одни называли ее кощунственной, другие давали право этой женщине на покаяние

Николай Рубцов назвал страницу и строчку, Людмила прочитала: «Песчаный грунт небес, равнодушная земля». Он захохотал: «Люда, это же кладбище!» Назвала страницу и строчку она. Николай прочитал: «Песок сыпучий по колени». Теперь уже хохотали оба: ему – кладбище, ей – пустыня!

За неуплату в квартире Рубцова отключили электричество, и он купил три свечки. Они стояли на столе, и так же рядом – иконки. Как-то Люда, уйдя после очередной ссоры, через несколько часов вернулась к Николаю и застыла, пораженная. Потолок, стены, окно, мебель – все было покрыто слоем сажи. Посередине стола зияла огромная дыра. Было видно, что огонь дошел до икон и остановился. «Зачем ты зажигал свечи?» – спросила Людмила. Рубцов ответил: «Меня не было дома. Я думал, это ты мне отомстила». Как это могло произойти, так и осталось загадкой. Рубцов говорил: «Я давно замечаю: ко мне кто-то приходит. Ухожу – вещи лежат в одном месте, прихожу – они уже совсем в другом».

По мнению людей, близко знавших поэта, он вообще был очень мнительным человеком, верил в нечистую силу и предсказания. Еще в институте однажды решил погадать на судьбу необычным способом. Из листов черной копирки вырезал самолетики, открыл окно и сообщил товарищам: «Каждый самолет – судьба. Как полетит – так и сложится». Первые два самолетика, предназначавшиеся друзьям, без помех опустились на снежную аллею за окном. Но едва третий – Рубцова – взмыл в воздух, как тут же поднялся порыв ветра, легкую конструкцию подбросило вверх, затем резко швырнуло вниз. Почти неделю после этого Николай ходил подавленный.

«Я умру в крещенские морозы...»

Наступил Новый, 1971-й год. Рубцов уговорил Людмилу пойти в ЗАГС. Она понимала, что семейной жизни не будет, но решилась на этот шаг, потому что осознавала и другое: сам, в одиночку, он со своей жизнью не справится. Регистрацию назначили на 19 февраля.

Перед самым походом в ЗАГС Людмила увидела странный сон. Будто бы она понесла полоскать на ручей белье и вдруг на другом берегу заметила новый белый дом. «Чей это дом?» – спросила она. Глубокий торжественный голос отвечал: «Это дом Николая Рубцова». Вдруг в стене дома зиял черный провал, словно какой-то сильный вихрь подхватил Людмилу и бросил туда. А там, в «доме Рубцова», она увидела женщину, которую ей очень скоро предстояло встретить наяву – своего адвоката на суде. 18 января они пошли в паспортный стол, чтобы поговорить о прописке Людмилы в квартире будущего мужа. Затем отправились в редакцию газеты «Вологодский комсомолец», но по пути, возле ресторана «Север», внезапно встретили группу знакомых журналистов, и Николай решил пойти с ними отмечать какое-то событие. В конце концов вся компания, уже порядком поднабравшаяся, оказалась в его квартире. Людмила почти не пила, тихо сидела в углу комнаты, но каким-то образом вызвала у Рубцова бурную вспышку ревности. Он начал буянить, и, когда успокоить его не удалось, собутыльники решили уйти подальше от греха. Рубцов допил вино и швырнул стакан в Людмилу, затем бросил в стену гармонь, разбил любимую пластинку Вертинского. Его до бешенства раздражало, что Людмила никак не реагирует на это буйство. Рубцов ударил ее несколько раз, но она по-прежнему презрительно молчала. Не зная, как и чем вывести ее из себя, он взял спички и, зажигая, стал бросать в нее. Людмила попыталась уйти, но Николай кинулся на нее с диким криком: «Нет, ты не уйдешь! Раньше я раскрою тебе череп!» Все произошло в считанные секунды. Она схватила его за горло и, как выяснилось, парализовала сонные артерии. Рубцов упал лицом в ворох белья на полу и стал задыхаться. Шли первые часы 19-го января, наступившего Крещения. Она опомнилась и, как была – в легком платье и тапочках, выбежала на улицу: «Я убила своего мужа», – сказала Людмила первому встречному милиционеру. «Идите-ка спать, гражданка, – отозвался блюститель порядка. – Вы выпимши». «Я убила своего мужа, поэта Рубцова», – настаивала женщина. Неизвестно, чем бы все закончилось, но мимо проходил лейтенант милиции, слышавший имя Рубцова. Когда они пришли в квартиру поэта, Николай еще не успел остыть. Минут бы на пять пораньше – его можно было бы спасти.

Письмо, полученное через 18 лет

Дербину осудили на 7 лет, отсидела она почти шесть, после чего ее амнистировали. Но страшный груз был снят с души только 18 лет спустя. «Это случилось в 89-м, в январе, на Колин день рождения, – писала она в своей книге «Воспоминания». – Три года до этого епитимью исполняла, наказание за грехи. Раньше очень тяжело было жить. А снял отец Иринарх епитимью – сразу стало легче, что-то я познала такое, некую истину». Тогда же, через 18 лет после трагедии, Людмила Дербина прочитала в свое время не дошедшее до нее письмо Рубцова: *«Милая, милая... все последние дни я думаю только о тебе. Думаю с нежностью и страхом. Мне кажется, нас связала непонятная сила и она руководит нашими отношениями, не давая, не оставляя никакой самостоятельности нам самим. Но что бы ни случилось с нами и как бы немилосердно ни обошлась судьба, знай – лучшие мгновения жизни были прожиты с тобой и для тебя. Упрекать судьбу не за что: изведана и, в сущности, исчерпана серьезная и незабываемая жизнь, какой не было прежде и не будет потом».*

Рубцов не посвятил Дербиной ни одного своего стихотворения. А вот она о нем написала:

«Но был безумец. Мною увлеченный.
Он видел бездну, знал, что погублю.
И все ж шагнул светло и обреченно
С последним словом: «Я тебя люблю!»

Иван ИВАНОВ

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Центр Космоэнергетики и целительства
Дзёкши Татьяны
✦изменение судьбы человека
✦снятие сглаза, порчи, проклятия венца безбрачия
✦удача в бизнесе
✦исцеление алкогольной зависимости по фото, 100%
✦восстановление любовных, семейных отношений без приворота
Обр.: ост. "Сенной", ул. рест. "Золотая грива", Б. Горная, 310А, оф. 317, с 10 до 18, строго по записи
Тел. 22-52-51

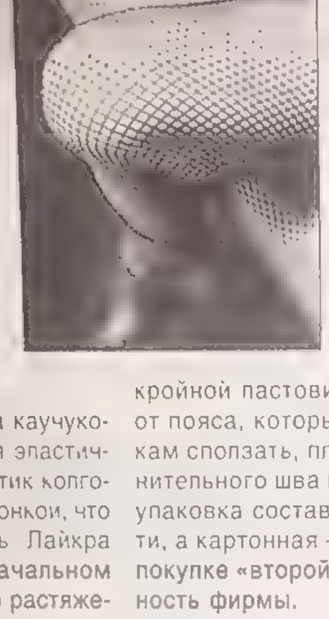
Член Российского отделения Международного братства магов с 1991 г. (рег. № К-382)
целительница
ВАСИЛИСА
исцеляет, снимает порчу, привораживает, дает установку на удачу, гадает, работает с кармой.
Vasilisa36
Тел. 27-17-87
Св-во № 214 Волжск. адм.

Потомственная гадалка снимет порчу, сглаз, проклятия, венец безбрачия. Восстановит: семью, любовь, бизнес. Гадание на картах Таро, РУНЫ, ясновидение. Т. 50-64-54 с 13.00—19.00, 75-58-32 с 19.00—22.00, вых. вс, пн.

ВЫСШАЯ МАГИЯ
Народный целитель, экстрасенс-инструктор международной категории Людмила
Разорву отношения вашего мужа с любовницей навсегда. Восстановлю семью, любовь, бизнес. Устраню соперников и врагов. Избавлю от порчи. Гадание.
Консультация бесплатная
Вторник, среда, пятница, суббота с 14—18
Оплата услуг договорная
Обр.: ул. ЧАПАЕВА, 79, кв. 35, ост. 168 (ул. Кулакова) т. 707-452
Будем признательны, если, позвонив по телефону вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ»

Выбираем колготки

Колготки – «вторая кожа», и от того, насколько правильно они выбраны, зависят длительность ношения и комфорт.



Состав

Лайкра (Lycra) – своего рода каучуковая резинка, которая нужна для эластичности и облегающих характеристик колготок. Она может быть настолько тонкой, что ее просто невозможно увидеть. Лайкра **сохраняет колготки в первоначальном виде даже после многократного растяжения и сводит до минимума появление затяжек и других дефектов в процессе носки.** Процент ее содержания обычно составляет **от 3 до 20%. Но если лайкры будет** присутствовать в изделии меньше чем 10%, считайте, что деньги выброшены на ветер – эти колготки будут просто на вас висеть. Колготки, у которых больше 30%, могут быть только медицинскими. А если в изделии указан процент от 3 до 5, это **означает, что лайкра присутствует только в поясе колготок. Покупателям предоставляется возможность выбрать колготки с** лайкрой по вкусу от прозрачных тонких до матовых для осенне-зимнего сезона. **Нейлон, микрофибра** – самый совершенный вид нейлона, – разновидности тонковолокнистых нитей. **Нить состоит из множества** сверхтонких ниточек, чем их больше в пряже, тем мягче и шелковистей она на ощупь. Такие колготки немного теплей за счет удержания воздуха в микропорах и гораздо прочнее обычных. **Акрил** – искусственная шерсть. Недостаток колготок, содержащих акрил – быстро появляются катышки. **Полиамидная нить.** Только лишь за счет нее создается эффект блеска.

Den

Плотность пряжи. Чем больше **den**, тем они прочнее. Если в ваших колготках: 5 – 10 den – это значит, что они очень тонкие, больше всего подходят для выхода «в свет», 15 – 20 – обычные, для повседневной носки, 30 – 80 – плотные, обычно бывают с хлопком, для осенне-зимнего сезона.

Цена

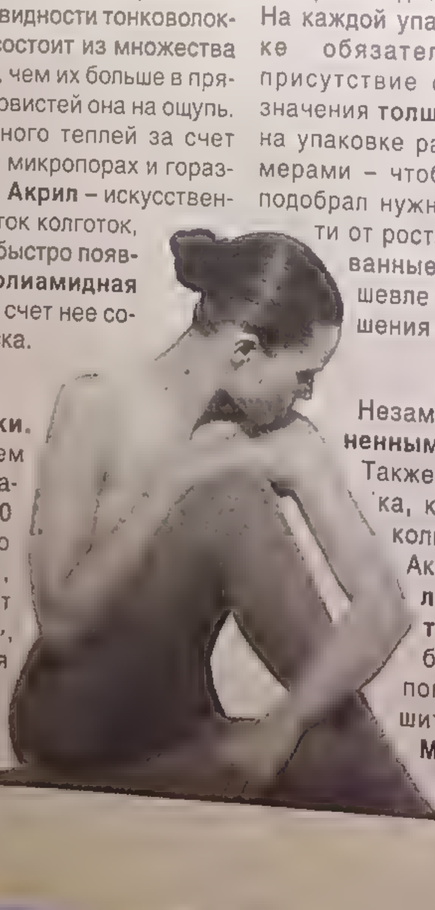
Обычно цена складывается из множества **факторов: процент содержания лайкры** (чем ее больше, тем и выше стоимость), оплетение лайкры полиамидной нитью, что встречается крайне редко, наличие в составе микрофибры, шерсти, хлопка и акрила, присутствие подкройной пастовицы. Цена также зависит от пояса, который не даст вашим колготкам сползать, плоского и упругого соединительного шва и вида упаковки (простая упаковка составляет до 10% от стоимости, а картонная – до 5%). Большую роль в покупке «второй кожи» играет и престижность фирмы.

Размер

S (small) – маленький, **M (middle)** – нормальный, **L (large)** – большой, **XL (extra large)** – очень большой.

Упаковка

На упаковке должна находиться полная информация о колготках: от состава и размера до производителя. На каждой упаковке обязательно присутствие обозначения **толщины в пряже** (den). Часто на упаковке размещена табличка с размерами – чтобы покупатель правильно подобрал нужный размер, в зависимости от роста и веса. Колготки, упакованные в коробочку, всегда дешевле и предназначены для ношения «про запас».



Тенденции

Незаменимы колготки **с уплотненным верхом** в виде шортиков. Также важна хлопковая вставочка, которая позволяет носить колготки без нижнего белья. Актуальны колготки с **моделирующим (up) эффектом**, которые скрывают небольшие дефекты фигуры, помогают зрительно уменьшить объем талии и бедер. **Массажные колготки.** Благодаря особому плетению узелками они при носке стимулируют и улучшают кровообращение. На упаковке таких колготок пишут «Support» или указывают рисунок, показывающий распределение давления стрелками по ноге. Существуют **профилактические колготки**, которые помогают предотвратить появление целлюлита или варикозного расширения вен. На упаковке обозначаются «Claresse» **Лечебные колготки.** Они не продаются на прилавках, в магазинах или на рынке, их можно приобрести только в аптеках после консультации с **врачом. Если вы покупаете колготки с надписью** Tactel, знайте, что они – с новой полиамидной нитью очень высокого качества. Если на упаковке указано незнакомое для вас слово Doppio coperto, значит, держите в руках колготки с лайкрой двойного покрытия. Trasparente – прозрачные, а Setificato – шелковистые. Колготки есть и для беременных (Barbara Maxi).

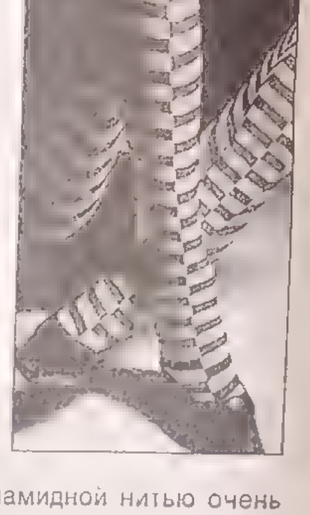


Рисунок и цвет

В продаже – огромный выбор колготок с рисунком. В сеточку, полосочку, дырочку, ажурные – на любой вкус. Нужно учитывать и особенности тела. Если вы – обладательница пышных форм, выбирайте колготки темного цвета с вертикальными полосками, они зрительно удлинят ноги. Наиболее модные в осеннем сезоне матовые **черные колготки** (Opaco). Они должны быть не только красивыми внешне, но и теплыми, особенно в непогоду. Поэтому покупайте колготки поплотнее (den) с высоким содержанием акрила. Осенние колготки можно разделить на несколько групп: с добавлением шерсти, хлопка или акрила.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Как ухаживать за изделиями, содержащими лайкру

НЕЙЛОН/ЛАЙКРА – ручная стирка при температуре 30 – 40 градусов.

ХЛОПОК/ЛАЙКРА – ручная стирка при любой температуре.

БЕЛЫЕ ИЗДЕЛИЯ можно кипятить.

ШЕРСТЬ/ЛАЙКРА – холодная ручная стирка.

Осень. Похолодало. Сейчас то самое время, когда легче всего подхватить грипп. А потому сегодняшний выпуск «Здоровья» посвящен его профилактике.

Защитим себя ОТ ГРИППА

Самый простой способ – сделать прививку.

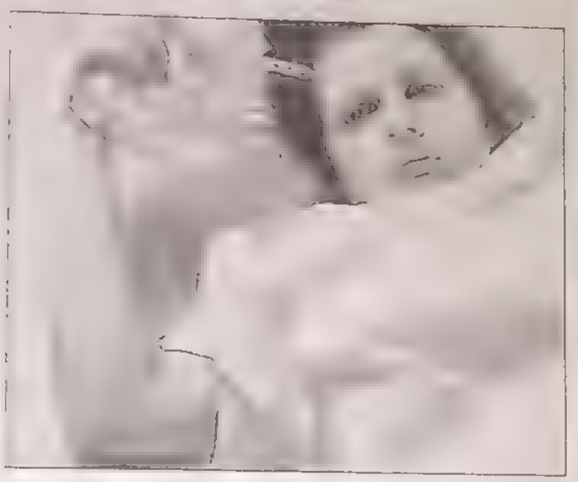
Рассказывает ставропольский врач-терапевт Людмила ТАТАРЕНКО:

– Ежегодная прививка обязательна для детей с ослабленным иммунитетом, людей, переживших сердечный приступ, инфаркт или инсульт. Независимо от возраста, прививку советуют сделать сердечникам, а также тем, кто пережил сильный стресс или испытывает большие перегрузки.

Особое внимание в период инфекций гриппа следует уделить питанию. Меню должно включать овощи и фрукты. Регулярно ешьте **квашеную капусту, грейпфруты, клюкву, черную смородину.** В профилактике важны витамины, особенно витамин С. Апельсины, лимоны, мандарины доступны и осенью, и зимой. Можно заменить их натуральными соками. Кроме того, в каждой аптеке продаются поли- и мультивитамины с добавками необходимых для организма веществ: магния, цинка, железа, кальция. Врачи также рекомендуют принимать пищевые добавки с добавлением йода.

Используйте **отвары липы, лаванды, розмарина, черной бузины, шалфея.** Они дезинфицируют горло и дыхательные пути. Укрепить здоровье можно с помощью **имбиря и прополиса.** Кусочек последнего просто кладите под язык.

Ешьте больше **чеснока.** Вот один из нехитрых рецептов.



Средний по размеру лимон и семь долек чеснока натереть на терке или пропустить через мясорубку, залить все это литром охлажденной кипяченой воды и поставить на 4 дня в теплое место, затем хранить в холодильнике. Взрослые принимают по одной столовой ложке три раза в день перед едой, дети – по чайной. Настой можно употреблять в течение одного, двух или трех месяцев.

Или измельчите **крупную луковицу** и два **зубчика чеснока,** смешайте с тремя ложками меда, залейте стаканом воды. Помешивая, прокипятите несколько минут и оставьте на ночь. Утром настой процедите и принимайте по две чайные ложки каждые несколько часов.

Можно настоять чеснок **на водке.** *Рецепт «эликсира»: 40 граммов чеснока настоять в закрытой посуде в стакане водки. Чтобы не было «убойного» чесночного запаха, добавьте туда немного мяты. Принимайте по 10 капель 2 – 3 раза в день.* Полезно натирать ладони и ступни чесноком.

Но коль вы все-таки заболели, и у вас повысилась температура, то если она меньше 38 градусов, не рекомендую ее сбивать. Это надо делать лишь когда столбик термометра поползет выше. Тогда можно воспользоваться таким средством: полторы столовые ложки **сушеной коры вербы** залейте 0,5 литра воды, прокипятите 5 минут под крышкой, процедите и пейте 4 раза в день после еды. При кашле опять-таки поможет чеснок. Несколько долек разомните, смешайте с небольшим количеством меда и натрите грудную клетку.

Если вас свалила зараза, от тортов, пирожных, сладостей (исключение – мед) и белого хлеба лучше отказаться. Молочные продукты, мясо тоже надо употреблять в ограниченном количестве: они способствуют задержке в организме слизи – идеальной среды для развития бактерий и вирусов.

А вот что рекомендует читательницам «Виринеи» известный ставропольский костоправ Ф. МЕЛЕНТЬЕВ.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ФЕДОРА МЕЛЕНЬТЕВА

– Почему кошки не болеют гриппом? Потому что кошки гибкие, во время прыжков у них задействован весь позвоночник. Благодаря этому не бывает анемии нервных окончаний, и организм реагирует на возможные заболевания моментально, вырабатывая иммунитет. Вот несколько простых упражнений. Выполняя их каждый день, вы забудете о простудах, ангинах и гриппе.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Лягте на спину (на полу). Примите позу «зародыша» (сгруппируйтесь, прижав колени к груди). В такой позе покатайтесь по полу несколько минут. С помощью этого упражнения вы разомнете весь позвоночник.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Примите позу лотоса (сидя на полу, скрестите ноги). Поворачивайте весь корпус медленно, сначала в одну, потом в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Вам придется самой побыть доктором. Пусть супруг ляжет на пол. Хорошенько разомните ему спину, разогрейте. Затем сожмите руки в кулаки. Ребрами пальцев пройдитесь вдоль позвоночного столба, отступив от него два сантиметра. Надавливайте при выдохе. Ну а потом пусть супруг помассирует вас.

Подготовила Лилия ИВАШИНА, собкор «Виринеи», г. Ставрополь

ОСТАВЬТЕ ВАШУ ЗУБНУЮ БОЛЬ У НАС!
«Андорра»
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ
▼ Рентген.кабинет.
▼ Индивидуальный подход к каждому пациенту
▼ Одноразовый инструментарий и индивидуальные стерильные наборы для каждого пациента.
▼ Полный спектр терапевтических и хирургических услуг.
▼ Художественная реставрация зубов.
Гибкая система дополнительных скидок
Заключаем договоры с юр. лицами на лечение сотрудников (СКИДКИ ДО 10 %)
Запись по тел. (8652) 64-09-61, с 8.00 до 20.00, без перерыва, без выходных.
Университетская, 87

ВОПРОС – ОТВЕТ

Инфекция и беременность

Если моя девушка на первых двух месяцах беременности переболела гриппом – это как-то может сказаться на здоровье ребенка?

Виктор, г. Липецк

Вирус гриппа может неблагоприятно повлиять на развитие плода и течение беременности. Остается надеяться, этого не произошло, что вполне вероятно. Следует провести тщательное УЗИ плода, начиная с 13 недель.

Вирпея 15 октября 2002 г.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Жизнь не сводится к работе

Начальница заставляет меня выполнять сверхурочную работу, которая не входит в мои обязанности, а я не могу ей отказать. У нас в отделе семь человек, но за всех отдуваюсь я одна. Посоветуйте, как мне изменить эту ситуацию?

Н. С., Кострома

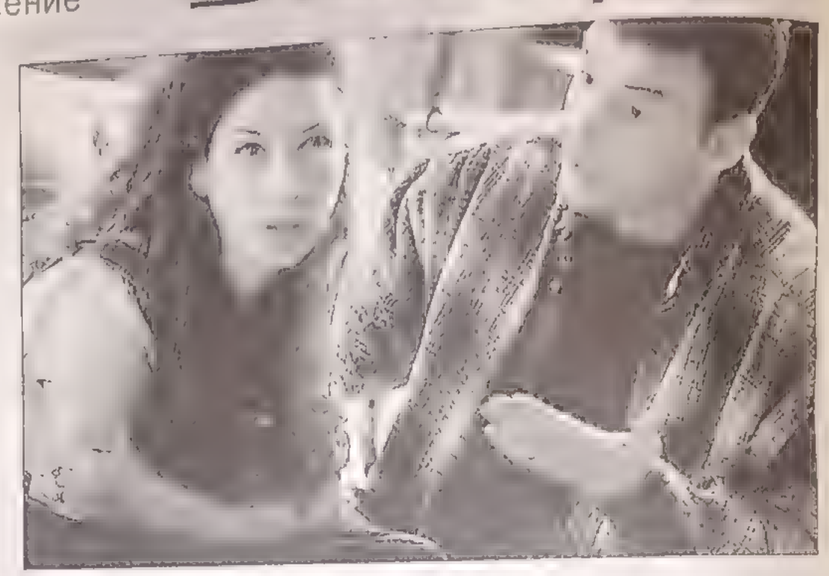
– Ваша начальница, как и любой руководитель, заинтересована в том, чтобы вся работа выполнялась качественно и вовремя. И, судя по всему, в описанной ситуации она просто идет по пути наименьшего сопротивления: заставляет самого дисциплинированного и безотказного подчиненного выполнять сверхурочную работу. Зачем распределять работу между всеми сотрудниками отдела, уговаривать их, устанавливать очередность, если есть человек который безропотно все исполнит? Но дело не только в начальнице, а и в вас самой. Почему вы не можете ей отказать? Может быть, вам вообще, в принципе, сложно отстаивать свои права, возражать, спорить? Может быть, любая авторитетная фигура подсознательно вызывает у вас тревогу и желание во всем соглашаться? Может быть, вам трудно чувствовать себя «плохой», и вы готовы вечно говорить «да» ради того, чтобы всегда и для всех быть «хорошей девочкой»? Может быть, за отказом следует чувство вины, которое для вас тяжелее любой сверхурочной работы?

Если действительно хотите изменить ситуацию, учитесь говорить «нет». На первых порах, чтобы почувствовать большую уверенность в себе, ссылайтесь на семейные обстоятельства. И постарайтесь последить за собой, проанализировать и все-таки понять: почему сказать «нет» вам труднее, чем работать за семерых? Когда вы осознаете причину своей безотказности, вам будет легче найти верный путь между «да» и «нет».

ЕЛЕНА РАТНЕР,
психолог

Умейте вести беседу

Умение общаться – это прежде всего умение вести беседу. Тут существуют общепринятые правила.



Научитесь слушать вашего собеседника, не перебивая его. Ибо умение внимательно и терпеливо выслушать человека, с которым вы беседуете, показав при том благожелательность, симпатию, сочувствие к нему, – это истинный талант. Но талант не врожденный: каждая может воспитать его в самой себе и своих детях

Слушая собеседника, **старайтесь смотреть ему в глаза** или на предмет, на который он сам обращает ваше внимание. Подтверждайте свой живейший интерес к чьим-либо высказываниям легкими кивками головы или какими-нибудь словами-замечаниями. Ни в коем случае не спешите возражать и спорить, не выслушав говорящего до конца. Никогда не следует обрывать или перебивать говорящего, отворачиваться от него, смотреть на часы, зевать, рыться в карманах или в сумке, вступать параллельно в разговор с другим человеком. Если собеседник злоупотребляет вашим вниманием, можно вежливо извиниться и сказать, что вы сейчас, к сожалению, заняты и разумнее перенести разговор на другое время.

Случается, в беседе участвуют несколько человек. Значит, **тема должна быть интересной и понятной для каждого из собеседников.** Не следует затрагивать в подобных ситуациях специальные вопросы. Не считается вежливым рассказывать в обществе сенсационные, но недостоверные новости. Некрасиво говорить намеками, понятными лишь отдельным собеседникам. Не стоит предаваться длительным воспоминаниям о прошлом, увлекаться бесконечными монологами.

Плох собеседник, ведущий разговор лишь для того, чтобы выговориться самому. В конечном счете он останется без слушателей.

Избегайте замечаний, которые могут больно ранить чувства собеседника, не злоупотребляйте колкостями.

Очень важно следить за тем, как собеседник реагирует на ваши слова. Ведь обидеть можно не только текстом, но и подтекстом.

В спорах тщательно выбирайте формулировки. Старайтесь соблюдать элементарное уважение к собеседнику в любой ситуации.

Помогайте включиться в общую беседу тем, кто только присоединился к разговору и еще не сориентировался в обстановке.

Беседы во время еды не должны портить аппетита окружающим.

Говорите всегда по существу вопросов, наблюдайте, слушает ли вас собеседник. Неплохо иногда похвалить его рассуждения. Некрасиво перебивать собеседника, особенно если он преклонного возраста. Не следует подсказывать или поправлять рассказчика.

Отрицательное впечатление производят вычурность, неестественность, излишняя театральность, насыщение речи вульгарными и «сорными» словами (типа «так», «вот», «так сказать»), мычание при подборе нужного слова.

Обязательной нормой общения является **умеренная громкость высказывания.** Ничто не может оправдать шумливость и крикливость речи. Нет смысла повышать голос даже в споре, так как крик не добавляет убедительности аргументам.

Не стройте из себя всезнайку. Если возможно, постарайтесь заранее подготовиться к намеченной беседе, поинтересуйтесь увлечениями вашего собеседника.

При вынужденном общении (например, вы едете в одном купе поезда) разговор должен быть легким, неназойливым. Если ваш спутник – воспитанный человек, но в данный момент не склонен беседовать, он вам вежливо даст это понять, отвечая на вопросы коротко.

Очень опасны крайности в общении.

Если мрачное молчание угнетающе действует на вашего соседа, то чрезмерная откровенность и посвящение его во все ваши дела тоже совершенно неуместны. Такие случаи часто бывают среди женщин. Таких женщин неудержимо тянет во время путешествий немедленно изложить соседям все состояние дел: откуда и куда они едут, зачем, каково их семейное положение, судьба родственников и т. д.

Конечно, человек имеет право на откровенность, однако следует контролировать свой разговорный зуд.

Не следует в целях поддержания разговора забрасывать собеседника вопросами анкетного характера. Такие вопросы, напоминающие разговор со следователем, настораживают.

Испытанное средство снятия напряжения в споре или простой беседе – **юмор.** Однако помните, что излишний юмор, остроты и анекдоты не всегда уместны

Если залили соседи

? Я живу на верхнем этаже в пятиэтажном доме. После каждого дождя на моем потолке и стенах остаются потеки. Неоднократно обращалась с заявкой в ЖЭУ, но никаких экспертов не дождалась. Что делать?

Лидия Михайловна, г. Ростов-на-Дону

Первое, что вы должны сделать в этом случае, – **немедленно сообщить в ЖЭУ о том, что вашу квартиру залило.** Причем лучше письменно. Заявление пишется на имя начальника ЖЭУ, в нем следует достаточно подробно (но и конкретно) описать то, что произошло, и потребовать устранить причины. Обязательно следует попросить, чтобы ЖЭУ прислало квалифицированную комиссию для составления акта о факте протечки или затопления. Такое заявление лучше писать в двух экземплярах, один из которых, заверенный печатью и подписью начальника ЖЭУ, оставьте себе.

Ваше обращение обязаны зафиксировать сотрудники ЖЭУ, т. е. в течение месяца должен быть составлен соответствующий акт – с отражением всех повреждений и указанием их причин. Он подписывается всеми членами комиссии и жильцом, копия вручается жильцу.

На основании законодательства жилец имеет право на возмещение всех убытков, причиненных протечкой или затоплением. Это значит, что **ЖЭУ должно произвести в залитой квартире ремонт, но в сроки, которые оно установит самостоятельно.** Что касается качества ремонта, то его ЖЭУ не оговаривает, и, возможно, через несколько месяцев вам придется доводить ремонт до конца своими средствами.

Что делать, чтобы избежать такого финала?

Есть два выхода: во-первых, ремонт можете начать делать сами, не дожидаясь, когда его выполнит ЖЭУ. В этой ситуации нужно будет собирать все квитанции, копии чеков о понесенных расходах на стройматериалы и др. После того как ремонт будет сделан, следует направить заявление на имя начальника ЖЭУ с требованием возместить все убытки, связанные с затоплением квартиры. К заявлению необходимо приложить копию акта о протечке или затоплении, расчет о произведенных расходах, а также квитанции и копии чеков, их подтверждающие. Свой ответ на это ЖЭУ должно дать в течение 14 дней.

Второй выход: если вы не располагаете необходимыми средствами на ремонт квартиры, можно пригласить строительную фирму, которая составит дефектную ведомость на необходимые работы и, соответственно, затраты. У приглашенной фирмы нелишним будет проверить лицензию на осуществление строительной деятельности. Можно пригласить независимого эксперта, который оценит стоимость восстановительного ремонта квартиры (наличие лицензии также лучше проверить). Если в результате затопления пострадало ваше имущество: испортились ковры, мебель, предметы искусства и т. д., эксперт должен провести оценку и этого ущерба. Акт оценки позволит вам предъявить требования о выплате компенсации.

Если после исполнения вами всех вышеуказанных действий ЖЭУ проигнорирует требование о ремонте квартиры – обращайтесь в суд.

Можно ли мужа выписать из квартиры

? Мой муж не проживал в квартире около пяти лет, сейчас он вернулся и сообщил о своем предстоящем «вселении». А у меня уже другая жизнь, и его присутствие совсем не желательно. Могу ли я его выписать?

О. В., г. Кемерово

Произойди этот конфликт раньше, он был бы решен в пользу супруги, которая могла бы обратиться в суд с заявлением «О выселении»: закон предусматривал лишение жилплощади лиц, отсутствовавших более 6 месяцев (ст. 60 ЖК РСФСР). Однако 23 июня 1995 года Конституционный суд отменил эту статью в части возможности лишения гражданина права пользования жилым помещением в случае временного отсутствия. В связи с чем выписать вашего мужа из квартиры без его на то согласия практически невозможно.

? Я собралась разводиться. За время семейной жизни был куплен автомобиль. Сейчас возник спор о том, кому он достанется. Существует ли какой-то порядок раздела имущества при разводе?

Вера, г. Казань

Как делить имущество при разводе

Согласно ст. 34-38 СК РФ, существуют два пути: можно пойти к нотариусу и разделить имущество добровольно, составив соответствующее заявление, которое должно быть заверено. А можно обратиться в суд. Все имущество, приобретенное в браке, делится пополам, так как является совместной собственностью супругов. Исключение представляют вещи индивидуального пользования (одежда, обувь и др.), они признаются собственностью того супруга, который ими пользовался (кроме драгоценностей). Имущество, полученное кем-либо из супругов до вступления в брак, а также во время брака в дар или по наследству, является его собственностью. Но если, например, квартира досталась супругу по наследству, а затем ее продали и купили другую, то новая квартира будет являться уже совместной собственностью супругов. Моральный вред при разводе не учитывается, если только не было травм, побоев, документально зафиксированных врачом, или оскорблений при свидетелях (либо вызова на «семейную» ссору работников милиции).

НЕУПЛАТА АЛИМЕНТОВ грозит сроком

? Есть ли уголовная ответственность за неуплату алиментов?

В. П., г. Саратов

Да, есть. Согласно ст. 157 УК РФ, такое деяние наказывается либо исправительными работами, либо арестом на срок до 3 месяцев. Лица, которые в свое время злостно уклонялись от уплаты алиментов, не могут претендовать на их получение в будущем.

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ ОТВЕТИЛА ЮРИСТ АННА ЧУРИКОВА

Тепло и светло

Очень неуютно становится в квартире с наступлением холодов, когда дует изо всех щелей. Поэтому утепляться нужно заранее.

• Зазоры между створками окна промажьте **настоем из мела и мучного клея** для обоев. Мел и клей смешайте в пропорции 1:1, разведите водой до густоты замазки. Этой пастой промажьте зазоры по всему периметру окна и изнутри оклейте тряпкой.

• Замазку можно приготовить из мела и **олифы**. Мел просейте сквозь сито, сделайте в нем углубление и размешайте шпателем до консистенции густого теста. Если добавить пустотелые стеклянные шарики, замазка станет прочнее. Она может храниться в полиэтиленовом мешочке 1 – 2 дня.

• Щели в окнах можно замазать настоем из **строительного гипса** и мела с небольшого количества воды.

• Дополнительно утеплите окна при помощи **полиэтиленовой пленки**. Вырежьте кусок пленки по размеру окна и прикрепите его кнопками к раме.

• Можно заложить в зазоры **вату** или в несколько слоев газеты либо скрученные старые эластичные **колготки**. Надавите по периметру рамы наклейте (хозяйственным мылом) полоски бумаги.

• Если зимой балкон служит вам дополнительным холодильником, то на порожек по всей его длине положите, плотно прижимая к двери, **сшитый из толстой ткани валик**. Набить его можно или обрезками ткани, или изношенными колготками, или поролоном.

• Сохранить тепло, уходящее через входную дверь, можно, закрыв щель между дверью и косяком со стороны петель с помощью **полиэтиленовой ленты**, которая крепится кнопками или приклеивается.

• **Прежде чем утеплить окна, тщательно вымойте их.**

• Приготовленный из 2 – 3 столовых ложек мела или зубного порошка и стакана воды состав наносят на протертые влажной тряпкой стекла, дают ему высохнуть и стирают сухими ватой или газетной бумагой. Аналогичным образом пользуются кашицей **из зубного порошка**, разведенного слабым раствором нашатырного спирта. В этом случае стекла приобретают особый блеск.

• Раствор **нашатырного спирта** (1 ч. л. на 1 л воды) универсален – он одинаково хорошо моет и стекла, и рамы, и подоконники. Сильно загрязненные стекла предварительно промывают теплой мыльной водой, а затем чистой, в которую добавлен нашатырный спирт. Скопившуюся в углах рам грязь, если она не вымывается, удаляют тряпочкой или ватой, намотанной на палочку. Стекла, вытертые газетной бумагой, отливают хрустальным блеском, а протертые сухой мягкой тряпкой рамы и подоконники выглядят, как заново выкрашенные.

• Можно добиться устойчивого блеска стекол, добавляя в воду для их мытья **крахмал** (1 ст. л. на 1 л холодной воды) или **керосин** (1 ст. л. на 3 л воды).

• Стекла засверкают, если протереть их шерстяной тряпкой, смоченной **льняным маслом**, и тщательно вытереть газетной бумагой.

• Чтобы получить красивый зеленоватый оттенок, чистые стекла протирают раствором **медного купороса** (1 ч. л. на 1 л воды).

• Окна моют также теплой водой с уксусом (2 ст. л. на 1 л воды). Тампоном, смоченным **уксусом**, удаляют мутный налет со стекол, после чего их промывают водой и вытирают круговыми движениями газетной бумагой.

• Стекла не будут запотевать и замерзать, если натереть их с внутренней стороны окна смесью 1 части **глицерина** с 10 частями **денатурата** и протереть фланелью или замшей. Другая смесь такого же назначения содержит 3 части глицерина, 1 часть скипидара и 5 частей жидкого прозрачного мыла. Можно обойтись и без мыла, даже одним глицерином, но тогда стекла надо смазывать с обеих сторон.

• В холодные дни вдруг обнаруживается, что окна замерзают. Не соскабливайте лед со стекол, протрите их несколько раз плотной тряпкой с солью или промойте холодной **соленой водой** (2 ст. л. соли на стакан воды). Лед быстро оттает, смойте его чистой водой и вытрите стекла, а также подоконники сухой тряпкой.

• Если у вас есть **электровентилятор**, направьте струю воздуха от него с расстояния около 1 м на замерзшее стекло. На подоконник, вплотную к раме, положите тряпки, которые будут собирать воду. Тряпки придется несколько раз выжать, но вся операция по удалению льда продлится недолго.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Побрейте пиджак

Я купила в «Секонд-хэнде» пиджачок – фасон красивый, сидит изумительно, но, увы, дома, при ближайшем рассмотрении, обнаружила, что на ткани собралось много «катышков». Надевать такой наряд показалось неудобным. И тут ко мне забежала практичная подружка и сразу же подняла мне настроение тем, что скомандовала: «Подай-ка мне станок бритвенный и чашку с водой!» Я принесла из ванной то, что она попросила. Буквально за десять минут пиджачок был как новый. Подружка просто побрила его, и «катышки» с ткани исчезли. На следующий день я уже красовалась на работе в свеженьком пиджачке. И никто не догадался, где я его купила.

Ирина СОСНОВСКАЯ, г. Липецк

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ...

...СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, если оно приобрело неприятный запах. Подержите его несколько часов в воде, добавив в нее щепотку питьевой соды. Затем хорошенько ополосните водой;

...НАРЕЗАННЫЙ ЛУК. Положите его в стеклянную банку, добавьте немного растительного масла, закройте плотной крышкой и поставьте в холодильник. В таком виде его можно хранить несколько дней;

...ЖАРЕНУЮ РЫБУ, оставшуюся от обеда или ужина. Положите рыбу в огнеупорную посуду, смазав ее растительным маслом, добавьте немного томатного сока, посыпьте тертым сыром и толчеными сухарями, подрумяньте в духовке;

...ОСТЫВШИЕ ОЛАДЬИ, ПОНЧИКИ И ДРУГИЕ ЖАРЕНЫЕ В МАСЛЕ МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ. Они снова станут горячими и свежими, если подержать их на решете или душлаге над кастрюлей с кипящей водой (пар должен проходить через них). Подогретую выпечку сразу же подать на стол.

...СЛИШКОМ ТВЕРДЫЕ ГРУШИ. Сварите груши в небольшом количестве воды, добавив немного белого вина и сахар по вкусу. Подать в стеклянных розетках, посыпав толченым жженым сахаром.

...ПОДГОРЕВШЕЕ МОЛОКО. Неприятный запах исчезнет, если сразу же перелить молоко в другую посуду и накрыть ее мокрой салфеткой.

Евгения КАЗАЧЕНОК, г. Березовский-5, Кемеровская обл.

ЗИМНИЕ ТЮЛЬПАНЫ

День рождения у моей подруги зимой. Любимые ее цветы – тюльпаны. В декабре, сами понимаете, их днем с огнем не сыщешь. Но недавно услышала, что тюльпаны можно вырастить и дома – причем в любое время года. Расскажи, «Виринея», как это сделать?

Людмила ПЕЛИНА,
г. Хабаровск

Сделать это несложно. Технология, которая позволяет добиться цветения в нетрадиционное для растения время, называется выгонкой, и вы к любому сроку – например, ко дню рождения – можете вырастить живой цветник. Многие предпочитают и зимой любоваться на красоту живых садовых цветов. Причем не в зимнем саду и не в оранжерее, а в собственной квартире.

Выгонка – это побуждение растения к досрочному цветению. Многие прекрасные цветы способны к ней, а безусловные чемпионы среди выгоночных растений – луковичные.

Какие же из них более всего пригодны для выгонки? Конечно, «осенние». Такие, как крокус, гиацинт, тюльпан и нарцисс. У этих цветов биологический цикл словно специально устроен для того, чтобы, скажем, на Новый год можно было порадовать и удивить друзей цветущим весенним садом.

Новичкам кажется, что выгонка должна быть очень хлопотной и трудоемкой. На самом же деле луковичные – из разряда самых неприхотливых растении.

Вот несколько простых и общих правил выращивания тюльпанов, соблюдение которых принесет успех.

Правило первое – подготовка к посадке

Выберите самые крупные из имеющихся у вас луковиц. Затем подберите луковицам удобную «квартиру» в виде широкого цветочного горшка с отверстием для стока лишней воды. Можно использовать вместо горшка большую широкую плошку. Почвосмесь для луковичных желательно взять на торфяной основе. Увлажните готовую почвосмесь и приступайте к посадке.

Правило второе – посадка

Насыпьте на дно выбранной посуды слой почвосмеси и высаживайте туда луковицы, соблюдая одно простое и важное условие – они ни в коем случае не должны касаться друг друга! Затем постепенно подсыпайте субстрат, слегка уплотняя его вокруг луковиц пальцами, до тех пор, пока верхушки луковиц не будут лишь чуть выступать из почвы. При необходимости полейте почву в горшке, но не чрезмерно, а так, чтобы она осталась чуть влажной.

Правило третье – последующий уход

Спрячьте горшок в черный полиэтиленовый мешок и держите его на закрытом балконе, в гараже или другом неотапливаемом помещении. Прекрасно подойдет для этой цели и обычный холодильник. Ведь для луковиц сейчас самое главное – прохлада и темнота. Время от времени проверяйте, не пересохла ли почва в контейнере, не появились ли побеги, и следите, чтобы температура в этот период не повышалась. Вы определились, в какой именно день лучше всего зацвести вашим цветам? Тогда дней за 20 до этого перенесите луковицы в комнату, выберите для них светлое место вдали от сквозняков, отопительных приборов и прямых солнечных лучей. И время от времени поворачивайте цветочную посуду, чтобы растения равномерно развивались.

Вот и все премудрости – выгонка луковичных цветов не потребует больших усилий. Во всяком случае, они не сравнимы с эффектом, вызванным видом цветущей комнаты, когда за окном снег. Как будто и нет зимы, а есть лишь эта роскошная и ароматная цветочная сказка.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ВЫГОНКА:

...тюльпанов

Отберите крупные луковицы с первой фракцией диаметром 3 5 см с плотно прилегающими чешуйками весом не менее 30 г. Высаживайте в ящики с субстратом (песок, торф или другую легкую землю) на расстоянии 1 – 2 см друг от друга. Тюльпаны требуют обильного полива и постоянной температуры 8 – 9 градусов.

За три недели до желаемого срока цветения, когда ростки достигнут высоты 6 – 8 см, поместите растения на свет при температуре 18 – 20 градусов [illegible] прохладное место, где они будут цвести 7 – 10 дней. *Лучшие сорта для выгонки: Кис Непис, Кристмас Мавел, Парад, Бьюти Апельдорн.*

...нарциссов

Для выгонки нарциссов отберите луковицы диаметром более 4 см и средней массой 80 г. Луковицы высаживайте в посуду с песком [illegible] сью песка и торфа и вите в темном пом температурой 5 – 9 За 2 5 – [illegible] цветения перенесите ния на светлое место. При температуре 16 – 18 [illegible] они зацветут и б вать 7 – 10 дней. *Лучши та для выгонки: Аль Фо, Флау Дрифт, Маунт Худ, Флау* [illegible]

...гиацинтов

Для выгонки отберите луковицы диаметром более 5 см с плотно прилегающими чешуйками, массой не менее 80 г. Высадите их в речной песок, в смесь песка с торфом или землей и установите в темное прохладное место (например, в холодильник). За 2,5 недели до начала цветения переносите луковицы в светлое место с температурой 18 – 23 град [illegible] при 10 – 12 [illegible] 8 – 10 дней. *Лучшие сорта для выгонки: Анна Поль, Ян Бос*

ПРОШУ ПОМОЧЬ

Сильно устают ноги

У меня варикозное расширение вен. Даже после непродолжительной ходьбы очень сильно устают ноги. Буду признательна тому, кто посоветует – что мне делать.

Ольга НИКАНОРОВА,
г. Оренбург

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Виктории ЗОЛОТАРЕВОЙ из Омска («Прицепилась ангина» – «Виринея» N 10)

...И ангина исчезла

Лет пятьдесят назад я часто страдал от ангины. То и дело бегал в медпункт за стрептоцидом. Принимала меня медсестра – пожилая фронтовичка. Однажды она посоветовала другой способ лечения. Усадила меня в кресло, взяла пузырек с йодом и велела как можно дальше высунуть язык. Цепко ухватилась за его кончик, окунула в пузырек стеклянную палочку с намотанной ваткой и тщательно смазала мне гланды. Сразу – жжение в горле и тошнота, еле дух перевел. Через три дня моя ангина утихла навсегда.

В. П. ШАЦКИЙ,
Ленинградская обл.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

В 9-м номере «Виринеи» под рубрикой «Народный рецепт» был опубликован совет В. КРИВОВОЙ из Ростова-на-Дону: как с помощью мыла избавиться от шишек после уколов. Читатели прислали еще несколько рекомендаций на ту же тему.

От шишек избавят:

...соль. Смешать по столовой ложке меда, английской соли и чайную – йода. С этой смесью делать компресс. Всего пять раз: 2 – утром и 3 – вечером, в общей сложности три часа получилось. Шишки пропадут за три дня.

Г. НАУМЕНКО, г. Ростов-на-Дону

...сало. Обмыть от соли кусочек сала, приложить к больному месту, сверху – салфетку и целлофан. И спать с таким компрессом. Помогает просто замечательно.

Т. СУХОНОСОВА, Амурская обл.

...мазь. Взять поровну тертого лука, меда, спирта и хозяйственного мыла, все перемешать. Затем нагреть часть этой мази. Обмазать бинт и наложить на болячку. Сверху – пергаментную бумагу и вату для дополнительного тепла. По мере высыхания мази заменять ее новой. На ночь поверх компресса класть теплую грелку. Через 2 – 3 дня все и рассосется.

С. БЛАУВА, Мурманская обл.

Гастрит и язва ЛЮБЯТ ОСЕНЬ

Многие не жалуют осень. И все потому, что именно на эту пору приходятся обострения многих дремавших ранее недугов. В частности, гастритов и язв. Кстати, в народе по их поводу существует масса противоречивых мнений. Какие из них истинны, а какие – нет, разъясняет кандидат медицинских наук, главный гастроэнтеролог г. Москвы Петр Петрович ЕРАЩЕНКО.

Мнение: *сезонные обострения предупредить нельзя.*

П. ЕРАЩЕНКО: неверно. Болезнь обычно посылает предупреждение в виде предвестников: обычно наблюдаются общие слабость и недомогание, вялость.

Мнение: *правильный режим и система питания помогут предупредить возможные сезонные обострения*

П. ЕРАЩЕНКО: верно. В этот период особенно тщательно следите за дробностью питания, то есть ешьте часто, но небольшими порциями. Старайтесь избегать нервных перегрузок.

Мнение: *народные методы лечения неэффективны.*

П. ЕРАЩЕНКО: неверно. Лично я к средствам из «бабушкиного сундука» испытываю искреннее уважение. Многие из них с позиций современной науки можно считать биогенными стимуляторами, которые значительно улучшают обменные процессы в тканях, ускоряя их заживление. В первую очередь я бы назвал алоэ, а также сок, отвар и настой листьев подорожника.

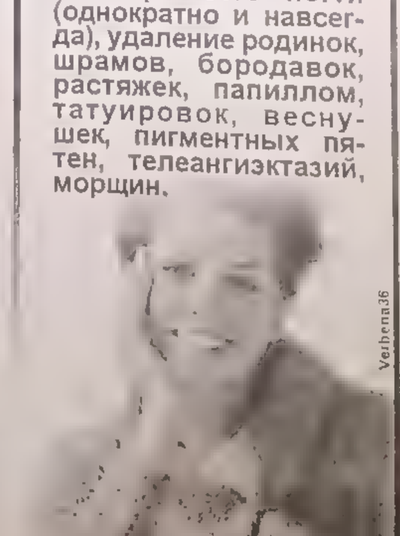
Хотелось бы напомнить еще одно старинное, испытанное народное средство: семя льна. Оно обладает обволакивающим, успокаивающим действием, значительно улучшая состояние слизистых желудка и кишечника. Льняное семя можно купить в аптеке, и оно совсем недорогое.

Мнение: *с осенним обострением болезни можно бороться при помощи сезонных ягод или плодов.*

П. ЕРАЩЕНКО: верно. У многих на приусадебных участках наверняка растет облепиха. Масло из ее ягод, которое можно приготовить и дома, – хорошее средство при различных язвах и повреждениях слизистой. Однако прежде, чем принимать его внутрь, проконсультируйтесь с врачом: при заболеваниях печени, желчного пузыря, поджелудочной железы облепиховое масло противопоказано.

Хорошо действует и медовый отвар шиповника, плоды которого также созревают осенью.

ЕЛЕНА ПЕЧЕРСКАЯ

Лиц. 2676 ЛВД-01 выд. МЗ СО
ВЕРБЕНА-С
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
НОВЕЙШАЯ СИСТЕМА ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ
✓ ДИАГНОСТИКА
✓ МИНИ-АБОРТЫ
✓ ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИЙ — лазерокоагуляция
✓ ИНТИМНАЯ ХИРУРГИЯ:
—пластика половых губ
—восстановление девственной плевы
—восстановление промежности при несостоятельности I степени, II степени, цистоцеле, ректоцеле
—передняя и задняя пластика при опущении матки I, II степени
—ушивание разрывов шейки матки
—удаление бартолиновой железы
—удаление кист влагалища
✓ МАММОЛОГ
СТОМАТОЛОГИЯ
ХИРУРГИЯ
✓ СОСУДИСТАЯ
✓ ЛАЗЕРНАЯ — лечение вросшего ногтя (однократно и навсегда), удаление родинок, шрамов, бородавок, растяжек, папиллом, татуировок, веснушек, пигментных пятен, телеангиэктазий, морщин.

Verbena36
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
Б. Горная, 129
☎ 73-35-96

– Ирина ЕЛАТКИНА живет в селе Ляхи, – рассказывает наш собкор по Владимирской области Аннета ТАТАРНИКОВА. – Работает медсестрой в больнице. Кулинария – ее конек. Сегодня Ирина делится рецептами с читателями «Виринеи».

Просто пальчики ОБЛИЖЕШЬ

Фаршированный картофель

Отварить картофель в мундире. Очистить. Вынуть серединку, начинить картофель мясным фаршем, обжаренным с луком. Залепить дырочку вынутой массой. Обжарить целиком в разогретом масле до корочки. Переложить в тарелку по 3 – 4 штуки. Посыпать сверху приправой «Роллтон» и облить майонезом.

Картофельные котлеты

Отварить картофель в мундире. Очистить. Пропустить через мясорубку. Добавить 3 сырых яйца, перемешать, посолить. Сделать из пюре лепешку, на нее положить мясной фарш, накрыть другой картофельной лепешкой. Края защипить. Обвалять котлету во взбитом сыром яйце, обжарить в разогретом масле с двух сторон. Следующую котлету начинить грибным фаршем, третью – овощным (морковь и лук, обжаренные в растительном масле), четвертую – рыбным (сырую рыбу с репч. луком пропустить через мясорубку, посолить).

Мясо по-французски

Мясо порезать на куски, отбить, посолить, поперчить, уложить на разогретый противень, предварительно обваляв в муке, посыпать чесноком, порезанным луком, тертой морковью. Залить смесью сметаны с майонезом. Запечь. Вынуть, посыпать тертым сыром и еще на 5 – 10 мин. поставить в духовку.

Можно тушить в скороварке (уложив мясо рядами) 20 – 30 мин., затем выложить на противень, посыпать сыром и запечь.

Вино «[illegible]»

Залейте: 1 стакан зверобоя, 1 стакан крапивы, 1 стакан плодов шиповника, 1 стакан корней калгана, 0,5 литра любого варенья крутым кипятком в количестве 3 литров. Укутайте и дайте настояться 4 часа. Процедите, перелейте настой в 5-литровую банку.

Положите туда по стакану промытого гороха, пшена, заранее замоченной пшеницы. Добавьте 1 кг сахара и 0,5 стакана меда.

Наденьте на горлышко банки резиновую перчатку и закрепите ее вокруг горлышка (перед этим в банку долейте воды почти до верха). Поставьте в теплое место на 10 дней.

Когда пальчики у перчатки «встанут», проткните их иголкой, не снимая перчатку с банки. Через 10 дней процедить. Добавить еще 0,5 стакана меда, закрыть банку полиэтиленовой крышкой и поставить на 1,5 месяца. Еще раз процедить, слить в металлическую посуду, накрыть крышкой и вынести на мороз -10 – -15 градусов на 2 – 3 часа. Затем верхнюю льдинку снять и выбросить, а остальное вино разлить в бутылки. Хранить в холодильнике.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «ДАЧНЫЙ САЛАТ»

Салат из репы С ГОРОХОМ

Этот древний салат готовится из вареной репы и гороха. В старину народные лекари использовали его в качестве целебного блюда при болезнях дыхательных органов. Великий ученый Ибн Сина писал, что репа излечивает кашель и смягчает отхаркивание, а горох полезен для легких. Потом этот способ приготовления был забыт, и восстановлен он уже в наши дни. Это любимый салат нашей семьи.

НУЖНЫ: *3 репы средней величины, 1 морковь, 1 головка лука, 200 г отварного гороха, 100 г сметаны, соль и перец по вкусу.*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: за сутки замочить горох в холодной воде, затем отварить. Отдельно отварить очищенную репу и морковь, охладить на воздухе и накрошить. Лук нашинковать тонкими кольцами. Все продукты соединить, уложить на тарелку, полить сметаной, украсить «розой», вырезанной из вареной репы, и кольцами лука и подать на стол как самостоятельное блюдо.

Виктория НИЧЕПОРУК,
п. Среднехорский, Хабаровский кр.

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Ризотто

НА 4 ПЕРСОНЫ
Приготовление: 60 мин., 258 ккал

350 г спаржи, 2 стакана перловки, 3 стол. ложки масла, 1 большая луковица, 3 больших зубчика чеснока, 2,5 л овощного бульона, 1 банка консервированных очищенных помидоров в с/с, 150 г тертого сыра чеддер, 7 – 8 веточек петрушки, 2 чайные ложки тертой лимонной цедры.

Ризотто обычно готовят с рисом, но попробуйте сделать его с перловой крупой. Получится очень вкусно. Отварите спаржу в слегка подсоленной кипящей воде в течение 3 минут, затем достаньте ее, обсушите и охладите.

В хорошо раскаленной большой сковороде или кастрюле с толстым дном обжарьте перловку без масла, постоянно перемешивайте, чтобы она не подгорела. Обжаренная крупа придаст блюду тонкий вкус. Затем растопите масло и обжарьте в нем лук и чеснок до готовности. Всыпьте перловку, перемешайте, влейте 0,5 л овощного бульона, сделайте небольшой огонь и варите, пока крупа не впитает весь бульон. Влейте еще 0,5 л бульона, периодически перемешивайте, пока бульон снова не впитается. После этого влейте оставшийся бульон и варите до тех пор, пока крупа не станет мягкой. Положите помидоры (без сока) и спаржу, перемешайте и дайте овощам хорошо прогреться. Добавьте тертый сыр и цедру лимона, посолите и поперчите по вкусу.

Подайте на стол горячим, украсив свежей зеленью.

СОВЕТ Консервированные помидоры можно заменить на свежие, чтобы легче очистить их от кожицы, обдайте кипятком

СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

В 8-м номере «Виринеи» напечатано письмо читательницы из Костромы. Женщина поделилась бедой: они с мужем живут в браке пятый год (ей 27 лет, супругу 28), но никак не могут зачать ребенка. Автор спрашивала совета: как быть. Первой откликнулась Татьяна БАСИЛЬЕВА из города Гуково Ростовской области.

Я РОДИЛА В 36 ЛЕТ

Здравствуйте, уважаемая О. Г.!

Может быть, моя история вам поможет. С первым мужем я прожила 8 лет: Не беременела, хотя и не предохранялись. Сначала это было во благо, а через несколько лет пошли разговоры о малыше. Так же как и вы, мы с мужем обследовались и лечились: я – от воспаления, он – от простатита. В нашем Ростовском институте акушерства и педиатрии я проходила и рентген матки с придатками, и делала анализ крови на гормоны – все практически в норме. Предложили пройти курс лечения – 2 тыс. руб. по ценам до 1998 г. Я решила, что за эти деньги смогу вылечить воспаление и в своем Гуково – пропила и проколола несколько курсов антибиотиков и пр. Кроме того, ездили с мужем по бабкам-знахаркам. Все бесполезно. Да и рожать к тому времени стало некому – брак наш распался, мое бесплодие было главным козырем мужа.

Через некоторое время встретила мужчину, который предложил мне создать семью. Я сразу же предупредила его о своем бесплодии, но это его не испугало. Мы стали жить вместе, а меня не покидала мысль о малыше. Собрав все свои результаты обследований, я пошла в городскую женскую консультацию. Пожилая доктор посоветовала принимать «Клостильбегит» – мол, хуже не будет, а у меня, видимо, гипофункция яичников – т. е. недостаточность деятельности. Да это и не удивительно – мне уже было 35 лет. Я пропила 2 курса по 50 мл и 1 по 100 мл – т. е. 3 месяца. И чудо произошло! Милая О. Г., я желаю испытать вам такое же счастье, какое испытала сама, узнав, что забеременела. А как был счастлив муж! Тот 2000 г. оказался самым радостным в моей жизни, в 36 лет я стала матерью! Сейчас моему солнышку – Алешке – почти 2 года, и нам очень хорошо втроем. Не отчаивайтесь! Попробуйте это лекарство. Правда, оно сейчас дорогое – более 200 руб. за флакон, но вы пейте сразу по 100 мл, не теряйте время, как я. На всякий случай проконсультируйтесь у врача. Может, у вас другая причина? Гипофункцию яичников сразу можно определить по температурной кривой за месяц – попросите, пусть врач научит вас это делать, вдруг яйцеклетка просто не вызревает.

Татьяна ВАСИЛЬЕВА

Заместоватый синдром

Покопавшись в памяти, каждый из нас наверняка вспомнит хотя бы одну знакомую, существующую как бы в двух лицах: нормальная, уравновешенная женщина время от времени превращается либо в раздражительную особу, либо в истеричную плаксу. Если такие трансформации происходят с периодичностью около месяца – виноват, скорее всего, предменструальный синдром.

Какие симптомы

Это неприятное заболевание называют циклическим синдромом, или синдромом предменструального напряжения. Каждый месяц за 1 – 14 дней до начала менструации миллионы женщин испытывают неприятные ощущения, сила которых может варьироваться от легкого недомогания до настоящей болезни. Это набухание и повышенная чувствительность молочных желез, вздутие живота, запоры, раздражительность, плаксивость. Могут быть боли в сердце, спине, суставах и во всем теле, повышенная температура, приступы непонятного беспокойства, упорно повторяющееся воспаление мочевого пузыря. У некоторых проявлением предменструального синдрома становится приступ головной боли. Причем сочетаются все эти неприятности в самых разных комбинациях. У одних они исчезают с началом менструации, у других – только с ее окончанием.

Кто становится жертвой

В первую очередь – женщины с каким-либо хроническим недугом, а также те, чья работа связана с профессиональной вредностью или постоянной умственной нагрузкой. Толчком к развитию предменструального синдрома могут стать аборт, перевязка маточных труб, неудачная гормональная контрацепция, инфекционные заболевания, патологически протекающие беременность и роды. Все это способно привести к снижению уровня естественного прогестерона, который вырабатывается яичниками во второй половине менструального цикла.

Что делать

Современная медицина располагает широкими возможностями лечения предменструального синдрома. Это прицельно подобранные лекарственные препараты, физиотерапия, а также разные виды массажа (чаще всего воротниковой зоны), иглоукалывание, специальная психотерапия.

Но кое-что можно сделать и своими силами. Прежде всего, измените свой образ жизни во второй половине менструального цикла. Избегайте переутомления, не перегружайте себя работой и переживаниями, побольше отдыхайте. Прекрасный способ оздоровления – ходьба, желательно не меньше часа.

Не менее полезны водные процедуры – например, плавание в бассейне и теплые ванны с морской солью.

Подкорректируйте диету. В дневном рационе должно быть достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Попробуйте во второй половине цикла употреблять в пищу побольше натуральных продуктов из сои.

Женщинам старше 45 лет с предменструальным синдромом необходимо постоянное наблюдение гинеколога.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Стремитесь к идеальному для своего возраста весу.
- Старайтесь питаться регулярно и небольшими порциями. Отдавайте предпочтение овощам, зелени, крупам и бобам.
- Перед менструацией сократите потребление сладкого, соленого, спиртного, крепкого кофе и чая, мяса и жиров.
- Полезны регулярные занятия спортом. Лучше всего остановить свой выбор на плавании, беге, теннисе, аэробике.
- Поможет справиться с эмоциональным перенапряжением правильное чередование труда и отдыха.
- Отдавайте предпочтение одежде из натуральных волокон, не стесняющей грудь и не сдавливающей живот.
- Бросьте курить.

ИРИНА КУДРЯВЦЕВА.
Консультант Мария МАРЧЕНКО,
врач-гинеколог.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Лечебно-диагностический центр «Вид». Комплексная экспресс-диагностика функционального состояния организма. Консультации онкобольных (нетрадиционная медицина). Профилактическое лечение аллергии различной этиологии; психоневролог-неврология (депрессии, заболевания ЦНС, полиневропатии, последствия инсультов, инфарктов); кардиолог (ЭКГ); гинеколог, уролог, проктолог; массаж; консультация психолога.

Адрес: г. Ростов-на-Дону, Рабочая пл., д. 7. Тел.: (8632)36-84-92.

Лиц. N0201491/505 от 28 августа 2001 г.

Будем признательны, если, позвонив по телефону вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ».

Как сделать, чтобы мужчине было хорошо с вами в постели? Для этого не нужны сверхъестественная техника, фигура модели, красивое лицо. Главное, чтобы мужчине с вами в постели не было скучно!

НЕ ОБИЖАЙТЕ ЕГО В ПОСТЕЛИ

А вот как этого добиться? Ну, во-первых, наверное, все-таки надо, чтобы женщине в этой постели тоже было хорошо. Если такого не происходит – возникает вопрос: а оно нам надо? Но, предположим, вы решили, что он вам нужен по каким-то вашим внутренним соображениям. Но тогда придется реализовать весь свой актерский талант, дабы мужчина и не заподозрил, что вы притворяетесь. У многих не получается врать в таких деликатных ситуациях, и легко провалиться.

Можно дать следующие советы:

– чтобы скрежет зубовный не был слишком явным, его лучше всего заглушать тихими стонами (пускай это будут даже стоны, имеющие основой вопль «ну когда же это кончится!», мужчины в своей массе не так проницательны, чтоб отличить одно от другого);

– в коленно-локтевой позиции не только мужчине не приходится делать счастливое лицо;

– все-таки постарайтесь не комментировать происходящее в уничижительной для мужчины форме;

– после того как он кончит, поблагодарите его за доставленное удовольствие (за то, что он наконец-то это сделал, например. Но только не вдавайтесь в подробности, за что именно вы его благодарите!);

Ну а если у мужчины (не дай Бог!) ничего не получается?

– ни в коем случае не спрашивайте сочувственно – ни о чем не спрашивайте! Сделайте вид, что все так и надо;

– берегите хрупкое мужское достоинство... помните, что эта постель все-таки зачем-то нужна. И этот мужчина дорог;

– не бойтесь экспериментов на себе, любимой. В крайнем случае, некоторое время будет неприятно или больно. Это все равно кончится, зато точно будет ясно, что от вас хотят и что вы можете дать. Хорошая основа для компромисса, не так ли?

– разговаривайте с мужчиной в постели. Нет, не надо рассказывать ему старые анекдоты... хотя почему бы и нет, если в тему? Но главное – не лежать, смотря в потолок и размышляя: «Покрасит или не покрасит?» Будьте активнее. Объясните, подскажите, предложите, ободрите – мужчины так пугливы и застенчивы!

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1-10

от А до Я

Донжуан

Прикладывая массу усилий, чтобы завоевать женщину, Дон Жуан, стоило ему соблазнить очередную жертву, презрительно поворачивался к ней спиной. Есть по крайней мере две версии, объясняющие подлинные причины такого поведения. Наиболее реалистичная версия – что великолепный Дон Жуан боится.. импотенции. Для того чтобы оказаться на высоте, ему необходима женщина, с которой он еще не был в постели. Старые приятельницы его не возбуждают. Есть и более романтическая версия: возможно, Дон Жуан вовсе не был бессердечным соблазнителем. Он всю жизнь искал настоящую любовь

Женское белье

Сравнивая силу очарования женской наготы и женского белья, семь из десяти мужчин становятся на сторону полуобнаженности. Они безоговорочно выбирают прелестную кружевную оболочку, скрывающую нежное женское тело. Они редко торопятся снять эту оболочку – так мы, замирая от восторга, медленно развязываем атласную ленту подарочной коробочки. Они знают, что ничто так не способно подчеркнуть женскую нежность или порочность, изысканность или невинность, как ажурные боди и шелковые пеньюары.

ВОПРОС – ОТВЕТ

СТАНЕМ БЛИЖЕ

Казаться гордою хватило сил...

Мне кажется, что женщине не следует первой проявлять инициативу в сексе. Все-таки мужчина должен добиваться женщины, а не наоборот.

Арина П., г. Москва

Во многих парах заведено так, что только муж вечно уговаривает свою «половину» заняться сексом, а она лишь соглашается на его инициативу или отказывается. Таким поведением женщина вредит и себе, и своему партнеру. Ведь большинство мужчин мечтают о том, чтобы женщина хотя бы иногда вела себя как активная и уверенная любовница, а не как робкая школьница. Так что будьте смелее и перестаньте стесняться! Ваша сексуальная жизнь от этого только улучшится.

Хороших точек на теле много

В книгах по сексу написано, что большинство женщин испытывают оргазм лишь при стимуляции клитора. Выходит, что само влагалище совсем нечувствительно к ласкам?

Яна У., г. Орск

У большинства женщин чувствительны вход и наружная треть влагалища, у некоторых – задняя стенка. У кого-то эрогенной зоной является передняя стенка влагалища, а точнее, расположенная на ней так называемая точка S. Но все же клитор остается главной «скрипкой» в любовной увертюре, и его стимуляция усиливает оргазм.

СТАНИСЛАВ РАКОВ, психотерапевт-сексолог

МЕЖДУНАРОДНОЕ ЭЛИТНОЕ БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО
"Волжанка"
ПОМОЖЕМ МИЛЫМ, НО ОДИНОКИМ ДАМАМ НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ ЗА РУБЕЖОМ
(Европа, США, Австралия, Канада)
Быстрый отклик иностранных партнеров
Серьезные отношения и положительные результаты.
Качественные переводы, сканирование фотографий.
Каталоги VIP-обслуживание
Профессионально, результативно, конфиденциально.
Саратов ул М Горького 55
53-70-74, 27-37-68, 27-98-98 (вечером)

АГЕНТСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ ЗНАКОМСТВ
на 2-й Дачной
Планета Надежд
Тел. 370-666

Конечно, здорово было бы родиться красивой, умной, талантливой и в богатой и уважаемой семье... Однако в чем-нибудь судьба непременно подведет: даст скромные внешние данные, лишит каких бы то ни было дарований или подкачает происхождение. Обидно, конечно. Но нужно ли подобное считать трагедией?

ГЛЯЖУ В СЕБЯ, КАК В ЗЕРКАЛО

Тут всех нас можно условно разделить на четыре категории, в первую из которых войдут женщины, не делающие проблемы из собственной наружности и анкетных данных. Представительницы второй категории сызмальства ведут скрытую, но чрезвычайно активную борьбу со своими стартовыми недостатками, используя для этого любые средства: пластические операции и операции по смене пола, изменение гражданства и места жительства и т.д. Третья категория очень похожа на вторую, ее представительницы тоже устраняют ошибки судьбы, но делают это открыто. Они даже гордятся, что сумели побороть природу, социальные стереотипы и добились того, чего хотели. Наконец, четвертая категория льет крокодиловы слезы по поводу несправедливости распределения жизненных благ и... ничего не делает, чтобы изменить положение.

Если вы – человек самокритичный, то мысленно наверняка уже причислили себя к какому-то из описанных разрядов, а подтвердить свои предположения сможете посредством теста. На каждый из его вопросов вы должны ответить коротко: «да» или «нет».

1. Рассматриваете ли вы фирменные этикетки на одежде других людей, спрашиваете ли, где приобретена вещь?

2. Станете ли вы переодеваться, чтобы сбегать в ближайший к дому магазин?

3. Нормально ли вы себя чувствуете, если общаетесь с людьми беднее вас?

4. Стараетесь ли на торжественном обеде выбирать только знакомые блюда, не зная, что и как надо есть?

5. Постесняетесь ли показываться в обществе со своим другом (подругой), если он (она) одет(а) неопрятно?

6. Выбрасываете ли удобную одежду, если она выглядит поношенной?

7. Бывает ли вам вообще стыдно за свой внешний вид?

8. Есть ли у вас парадная одежда?

9. Случалось ли вам стыдиться своего происхождения?

10. Существенно ли для вас иметь хорошее образование?

11. Готовы ли вы потратить последние деньги, чтобы роскошно отдохнуть?

12. Случалось ли вам, отвечая по телефону, придавать своему голосу высокомерные нотки?

13. Хочется ли вам познакомиться со знаменитыми или богатыми личностями?

14. Хотите ли вы иметь собственного шофера?

15. Случалось ли вам кому-нибудь говорить неправду о своем происхождении?

Теперь подсчитайте набранные очки, подразумевая под каждым положительным ответом одно очко. И еще: в третьем вопросе очко дается за ответ «нет».

ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ ОТ 10 ДО 15 ОЧКОВ, то, бесспорно, ваше отношение к людям напрямую зависит от их статуса, влиятельности и должностной значимости. Если человек стоит выше или значительно выше вас по положению, вы с благоговением и завистью смотрите на него. Если же завтра он по каким-то причинам скатится вниз по социальной лестнице, вы перешагнете через него, как через грязную лужу

Оценивая себя, вы все время завышаете стандарты, поэтому постоянно находитесь в напряжении. Ваши претензии на изысканно-утонченный вкус и на исключительный круг интересов давят вам же на психику и не дают возможности просто жить, любить жизнь и наслаждаться каждым ее мгновением. Не говоря уже о том, что ваше преклонение перед «модой» и «высшим светом» порой выглядит ужасно глупо и смешно. Старайтесь быть естественнее, и люди начнут тянуться к вам.

ЕСЛИ НАБРАНО ОТ 4 ДО 9 ОЧКОВ, то, скорее всего, вы – здоровая конформистка, а по нынешним временам такие люди – редкость. Если когда и перебарщиваете в своих требованиях к окружению, то потом стараетесь компенсировать этот досадный пробел приятным словом или красивым поступком. Такая тонкая и умная политика обычно дает превосходные результаты.

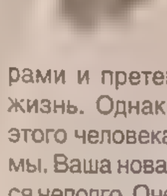
ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ 3 ОЧКА И МЕНЬШЕ, то, очевидно, в любом окружении чувствуете себя хорошо. Такое лояльное отношение к окружающим, с одной стороны, вызывает восхищение, но с другой – сильно пахнет безразличием к ним, себе и принятым общественным нормам. Учтите: слишком маленькая и чересчур большая социально-психологическая дистанция разобщает. Вам-то с людьми просто, а вот им с вами – гораздо сложнее. Подумайте об этом.

СКАНВОРД

Ответы в следующем номере

ГТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ со 2 по 18 октября

Овен



Любовь. Ваше новое увлечение окажется в меру упитанным мужчиной с безупречными манерами и претензией на лучшую жизнь. Однако с финансами у этого человека большие проблемы. Ваша новая любовь продлится недолго. Очень быстро вы разберетесь, что к чему, и любовь перестанет туманить вам голову.

Деньги. Имейте в виду: витрин много, а кошелек у вас один, поумереннее с тратами на одежду, косметику и парфюм.

Здоровье. 15 – 18 октября – хорошее время, чтобы посетить стоматолога, визит к которому вы так долго откладывали.

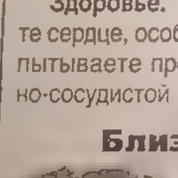
Телец

Любовь. Возлюбленный почувствует ваше явное охлаждение. Не старайтесь его переубедить. Возможно, в ваших отношениях действительно пришло время поставить жирную точку.

Деньги. Деньги летят сквозь пальцы. И если вы не будете регулярно записывать свои расходы, то даже если вам повысят зарплату, толком скопить ничего не удастся.

Здоровье. 13 – 15 поберегите сердце, особенно если вы испытываете проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Близнецы

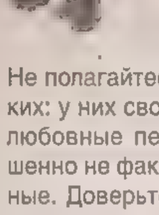


Любовь. Может напомнить о своем существовании бывший возлюбленный. Идеальный вариант – превратить его в хорошего друга.

Деньги. Деньги вам сейчас даются с большим трудом, а тратятся с легкостью. Но менять место работы нынче не время, а вот дополнительный заработок поискать стоит.

Здоровье. Исключите из рациона жирное и острое: велика вероятность болезней печени.

Рак

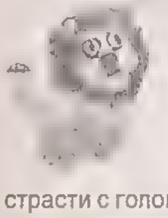


Любовь. Вас закружит водоворот любви, и будет сложно отличить настоящую от надуманной. Не полагайтесь на мнение близких: у них свои взгляды на ваши любовные перипетии, и совершенно не факт, что они правильные. Доверьтесь своему сердцу – оно точно знает, что ему надо.

Деньги. Возможны интересные деловые предложения. Если вы давно хотели перейти на другую работу, то лучше сделать это сейчас.

Здоровье. Ваше уязвимое место сейчас – горло. Особенно внимательны будьте 12 – 15 октября.

Лев

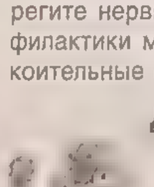


Любовь. Тем Львам, у которых начнется бурный роман, звезды не советуют бросаться в омут страсти с головой. В какой-то из дней состоится серьезная проверка ваших отношений, тогда и станет ясно, стоит ли эта любовная игра свеч.

Деньги. Ожидается большое поступление денег. Потратить их вы должны со свойственными вам умом и щедростью.

Здоровье. 4 – 8 октября берегите нервы. В качестве профилактики можно попить успокоительные сборы.

Дева

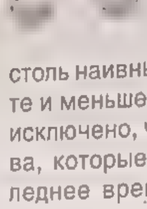


Любовь. Вероятно, что герой вашего нового романа окажется человеком решительным и не терпящим долгих ожиданий. Возможно, он даже сделает вам предложение. Но сейчас не время выходить замуж.

Деньги. Возможно, ваши таланты заметит некое влиятельное лицо, и тогда можно рассчитывать на новую работу и более высокую зарплату.

Здоровье. 10 – 13 октября постарайтесь не переохлаждаться: велика вероятность обострений болезней мочеполовой системы.

Весы



Любовь. Чтобы не почувствовать себя одинокой и не испытать любовных разочарований, не будьте столь наивны. Больше проверяйте и меньше верьте на слово: не исключено, что те красивые слова, которые вы слышите в последнее время, совершенно не подтвердятся делами.

Деньги. Переход на новую работу – это стресс для организма, но игра стоит свеч: на новом месте вы сможете решить свою извечную проблему нехватки денег.

Здоровье. 10 – 13 октября будьте особенно внимательны при обращении с электроприборами: возможны травмы.

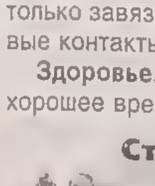
Скорпион

Любовь. Меняются вкусы, меняются привязанности. Решили расстаться со своим возлюбленным? Тогда действуйте, и решительно, потому что сейчас закладывается ваша судьба. Кого наметите, с тем и шагать дальше по жизни, так что постарайтесь выбрать достоиного.

Деньги. Внимательно отнеситесь к предложению поехать в командировку, потому что во время поездки вы сможете не только завязать полезные деловые контакты, но и заработать.

Здоровье. 15 – 17 октября – хорошее время сесть на диету.

Стрелец

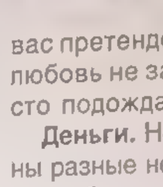


Любовь. Не стремитесь оформить законный брак со своим нынешним возлюбленным. Пройдет некоторое время, и вы поймете, что ваша сегодняшняя влюбленность – лишь одна из многих.

Деньги. Желание роскоши, искушение красивыми и дорогими вещами могут пробить брешь в вашем бюджете. Постарайтесь ограничиться необходимым.

Здоровье. Внимание гипертоникам: 5 – 9 октября будьте особенно внимательны к здоровью.

Козерог

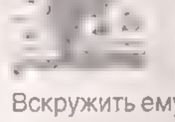


Любовь. Серьезных событий на любовном фронте не предвидится. На горизонте нет достойного вас претендента. Но настоящая любовь не за горами, надо просто подождать.

Деньги. Не рискуйте, возможны разные неожиданности. Будьте особенно аккуратны с деловыми бумагами, счетами, отчетами.

Здоровье. 4 – 6 октября велика вероятность обострений болезней опорно-двигательного аппарата

Водолей

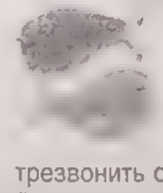


Любовь. В поле зрения может появиться новое симпатичное лицо мужского пола. Вскружить ему голову, очаровать не составит для вас труда, но от решительных шагов звезды предостерегают: хорошенько разберитесь, прежде чем пускать нового поклонника в свое сердце.

Деньги. Не идите на поводу собственных прихотей и экономьте деньги.

Здоровье. 6 – 9 октября велика вероятность обострения сердечно-сосудистых заболеваний.

Рыбы



Любовь. Если встретите человека, который вам безумно понравился, не обязательно трезвонить об этом всему свету. Ваши подруги своими советами, а может быть, и завистью, способны испортить только-только зародившиеся отношения.

Деньги. Работа неожиданно принесет хорошие результаты и – как следствие – щедрое вознаграждение.

Здоровье. 9 – 12 октября возможны нервные срывы, стрессы. Больше отдыхайте!

ГОРОСКОП ПО ПРАВИЛАМ РУССКОЙ АСТРОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ СОСТАВИЛ НИКОЛА ОРДЫНСКИЙ

Американский теолог доктор Стивен Харкин с помощью компьютера два года изучал цифры из Библии. В результате он разработал систему, которая, по заверениям автора, поможет стать миллионером.

Святые числа сулят удачу

– В Библии есть святые числа, которые встречаются много раз, – говорит доктор Харкин. – Эти же числа, по моему убеждению, чаще других оказываются на выигравших лотерейных билетах. Если скомбинировать их с «личным жизненным номером», который есть у каждого человека, то шансы выиграть в лотерее возрастают во много раз.

По словам доктора Харкина, чем больше святых чисел в номере лотерейного билета, который вы собираетесь купить, тем больше шансов на удачу. Вот эти числа:

Двенадцать. Число апостолов.

Три. Это Троица: Бог Отец, Бог Сын и Бог Святой Дух.

Сорок. Сорок лет дети Израилевы бродили по пустыне, прежде чем им разрешено было вернуться на родину.

Тридцать девять. Число канонических книг в Ветхом Завете. (Всего в нем 50 книг.)

Двадцать семь. Число книг в Новом Завете.

Семь. Число дней божественных творений. Бог сотворил небо и землю за семь дней. В Апокалипсисе говорится о семи церквях, о семи золотых светильниках, о семи звездах, о семи духах Божьих, о семи печатях, семи рогах и семи очах Агнца закланного, о семи Ангелах и семи трубах.

Четыре. Четыре евангелиста Нового Завета: Матфей, Марк, Лука, Иоанн.

Десять. Десять заповедей дал Бог на горе Синай Моисею и детям Израилевым.

Тридцать. Иуда продал Христа за тридцать сребреников.

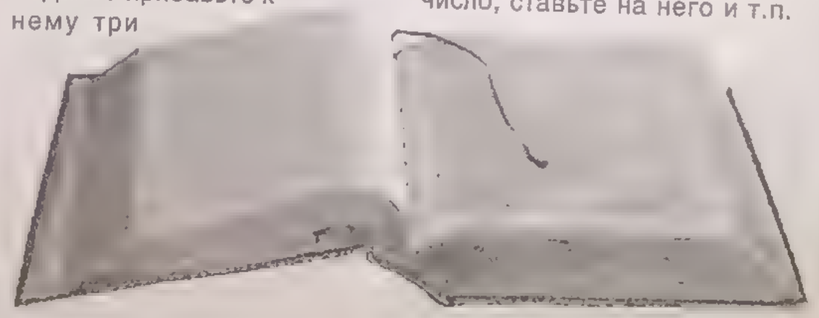
По мнению доктора Харкина, эти числа имеют особую духовную силу, которая буквально «притягивает» в жизнь человека удачу, благополучие, благоденствие и финансовое благосостояние. Немало людей, поверивших Харкину, внезапно стали богаты, утверждает американский журнал «Сан».

Кроме того, каждый имеет **«личный жизненный номер»**. К примеру, вы родились 8 июля 1952 года. Складываете все цифры этой даты и получаете: 8 + 7 + 1 + 9 + 5 + 2 = 32. Складываете «тройку» с «двойкой» (потому что в итоге должно получиться однозначное число) – и вот ваш номер: «пять».

Далее прибавьте к нему три святых числа, скажем, 40, 30, 7. Получите: 5 + 40 + 30 + 7 = 82. Осталось найти последнюю цифру. Делается это так: открываете наугад Библию и упираетесь пальцем в какой-то стих. Его номер присоедините к уже имеющемуся числу. Пусть номер стиха, например, 4. Значит, окончательное число будет 86.

Произведя все эти вычисления, советует доктор Харкин, три раза прочтите молитву: «Милостивый Боже, который уже так много дал мне, пожалуйста, помоги мне стать богатым, чтобы я мог делать добро во Имя Твое и во Славу Твою. Да славится Имя Твое во веки веков. Аминь».

После этого ищите среди лотерейных билетов такой, в номере которого будет содержаться число 86. Если вы участвуете в каком-либо другом виде лотереи, выбирайте это число, ставьте на него и т.п.



Старинные любовные заговоры

ЧЕРЕЗ ФОРТОЧКУ

Чтобы нагнать любовную тоску, нужно, выглядывая в форточку, сказать 9 раз:

«Раб (произнесите имя), иди ко крыльцу, к моему дворцу, к моим сеням, к моему порогу, по моим следкам. Я тебя никому не отдам. Слово, замок, язык. Аминь».

В НЕПОГОДУ

Читают, если хотят приворожить любимого, в непогоду: дождь, снег, грозу, ветер. *«Шел поп до церкви. Катится колесо, играется, под ноги попу кидается, за полы его цепляется. Так бы кидался до меня раб Божий (произнесите имя), бросался на меня, кругами вокруг меня крутился, на меня, как поп на икону, молился. Черти, братья, помогите, раба Божьего (произнесите имя) покорите. Аминь».*

ПРИВОРОТ НА БОБЫ

Замачивают двенадцать бобов, а затем ночью (в 12 часов) снимают с них кожицу. Эту кожицу кладут в стакан с водой, начитывают на воду заговор, а затем подливают ее своему любимому. Кожицу с бобов нужно съесть самой.

Читают так: *«Как вы, бобы, не бываете и не вырастаете без своей кожи, так чтоб и раб Божий (имя) без меня не был и не жил, страдал и тужил по мне, Божией рабе (имя). Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».*

СОННИК

Продолжение. Начало в NN 1-10

Бар

Заходить в бар говорит о том, что вы ищете приключений, чтобы избавиться от скуки и повседневных забот. Пить в баре спиртное – предупреждение, что вы ввязываетесь в опасное дело и что удовольствия обернутся неприятностями. Быть барменом во сне предвещает, что вы будете пользоваться всеобщим успехом, будете в почете. Доставать что-нибудь из домашнего бара – знак того, что вы откроете в себе способности, о которых не подозревали.

Бассейн

Если молодой женщине снится, что она плавает в бассейне, то наяву благодаря своей привлекательности и грации она добьется успеха в жизни и приобретет настоящих друзей.

Беда

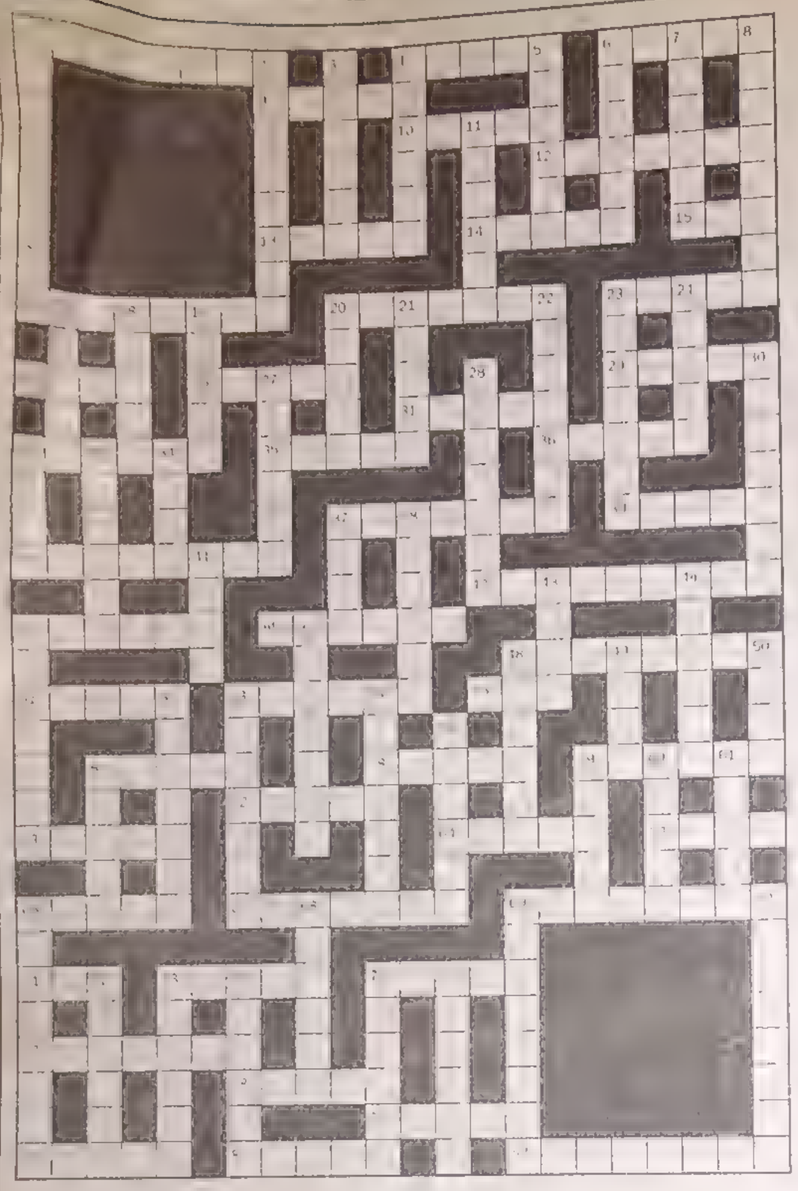
Если во сне вам сообщают о какой-то беде, то это является знаком успешного развития ваших планов. Если в беду попали родственники или близкие, ждите в гости давнего знакомого, которого не видели долгое время. Чувствовать себя виноватым в случившейся беде – к семейным ссорам. Если во сне с вами случилась беда, значит, наяву никакие неприятности вам не грозят.

Беременность

Если молодой женщине снится, что она беременна, то в реальной жизни она будет несчастлива со своим мужем, а дети ее – непривлекательны. Для девственницы увидеть такой сон означает, что будущее сулит ей позор и несчастье. Если же беременная женщина видит подобный сон, то он предсказывает ей счастливое разрешение от бремени и быстрое восстановление сил.

Беседа

Сон, в котором вы беседовали с кем-либо, говорит о том, что настало время попытаться улучшить свою жизнь, но имейте в виду, вы не достигнете успеха без борьбы. Добиваясь намеченного, вы потратите много сил.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Официальная копия документа. **4.** Приз, из которого пьют шампанское. **6.** Чепуха. **9.** Человек-лошадь, но не кентавр. **10.** Насос с «претензиями». **12.** Один из экипажа машины боевой. **13.** Завиток. **14.** На него нажимают в русской рулетке. **15.** Бог солнца у фараонов. **16.** Музыкальный инструмент с внешним видом фортепьяно. **20.** «Гаврилка» на шее. **23.** Речной док. **25.** Страх, от которого волосы встают дыбом. **26.** Изгнанник рая. **29.** Скелет головы. **31.** Убеждения политика. **32.** Лиха беда – ... . **35.** Горная козочка. **36.** Корт фигуристов. **37.** Доктор, прописывающий лекарства лошадьми дозами. **39.** Кисломолочный продукт. **40.** Ряд монархов рода Романовых. **42.** Помутнение хрусталика глаза. **45.** Собака, «рвущаяся на ринг» **46.** Итальянский кинжал. **48.** Газ в подушке для больного. **51.** Нож плуга. **53.** Птица – разносчица слухов. **55.** Лучший вид отдыха. **57.** Торговая палатка. **58.** Часть одежды, на которой брань не виснет. **59.** Место у буддистов для массового обращения к Богу. **62.** Солдатский вещмешок. **63.** Щит, светящийся от информации. **64.** Сре-

занные цветы в связке. **65.** То, что А. Пушкин «посвятил народу своему». **66.** Корабельный трос. **67.** Латиноамериканский танец с негритянским оттенком. **69.** Самолет, летящий с одним крылом. **71.** Зернышки, которые японцы едят палочками. **73.** Левый приток Иртыша. **75.** Библейский город, уничтоженный за грехи его жителей. **77.** Восьмимартовский цветок. **78.** Друг, товарищ и брат на Кавказе. **79.** Сибирские дебри. **80.** Религиозная догма. **81.** Музыкант, «озвучивавший» немые фильмы. **82.** Мужчина, который желаннее мужа.

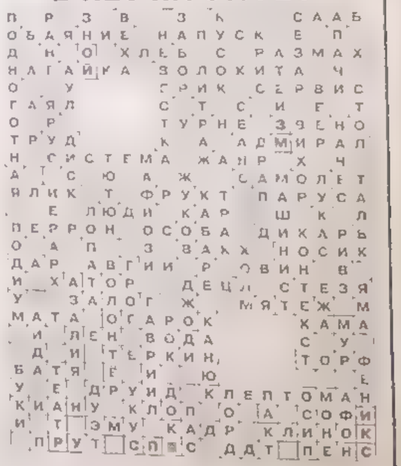
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Душегубы деревьев. **2.** Плавание + велосипед + кросс. **3.** Переход Монголии от феодализма к социализму. **4.** Силок для зверя. **5.** Котел вулкана. **6.** Стеганая утепленная куртка. **7.** Лекарства, запрещенные в спортивных соревнованиях. **8.** Заведение, из которого выходишь сытым, но «голым». **11.** Фитильное ружье. **17.** Расписная деревяшка для хлебанья щей. **18.** Пора распускающейся любви. **19.** Трон велосипедиста. **20.** Фанаберия. **21.** Воспитательная скамейка для тех, кто лежит поперек нее. **22.** Набатный звонарь. **23.** Росток. **24.** Река, которая поит горной водой Каспийское море. **27.** Божественный избавитель человечества. **28.** Рукопись, приготовленная для редакции. **30.** Снаряд для фейерверка. **32.** Ветер Деда Мороза. **33** Огородное средство от злых духов. **34.** Номер в гостинице, который многим не по карману. **37.** Чернорабочий-азиат. **38.** Бедственное положение, когда терять нечего. **41.** Знак, заменяющий глагол-связку. **43.** Душистая приправа для булочек. **44.** Переносная ванна. **45.** Смутьян. **47.** Оружие субмарины. **48.** Нож морского офицера. **49.** Отделение масонской организации. **50.** Вечная составляющая человека. **52.** Валежник. **53.** Пища верблюда в пустыне. **54.** Каравай. **56.** Затычка для полной бутылки. **57.** Вепрь. **59.** Тропический удав. **60.** Путешествие – скачка по Европе. **61.** Пустота, повышающая качество сыра. **66.** Петушиный рай. **68.** Тот, из кого слово надо вытягивать клещами. **69.** Архитектурное сооружение на Поклонной горе. **70.** Травка-дурь. **72.** Отец князя Гвидона (А. Пушкин). **73.** Лежак. **74.** Застолье за счет героя дня. **75.** Все цвета радуги. **76.** Художественное конструирование.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N10 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Борзописец. **4.** Постоянство. **9.** Гарсон. **10.** Турнир. **11.** Сайгак. **14.** Лава. **16.** Тропинин. **17.** Теплушка. **20.** Главарь. **21.** Бега. **24.** Налог. **25.** Макраме. **26.** Талия. **27.** Дровосек. **30.** Пятка. **31.** Вольфрам. **34.** Лоск. **35.** Дверь. **36.** Шило. **38.** Нотабене. **39.** Гусь. **41.** Глаза. **42.** Жнейка. **44.** Тропинка. **50.** Полоз. **53.** Бедро. **54.** Сено. **55.** Корчага. **56.** Трон. **58.** Титовка. **59.** Реформа. **60.** Дамаск. **64.** Вибратор. **66.** Диктор. **67.** Лето. **68.** Альфа. **69.** Тяга. **70.** Тьма. **73.** Крапива. **74.** Халтура. **76.** Багет. **77.** Султан. **78.** Жаворонок.

По вертикали: 1. Бюрократизм. **2.** Сигарета. **3.** Царство. **4.** Проталина. **5.** Точка. **6.** Наука. **7.** Тень. **8.** Оправа. **11.** Спинка. **12.** Геолог. **13.** Клевета. **15.** Воротила. **18.** Подкат. **19.** Кюре. **21.** Буер. **22.** Гнев. **23.** Хахаль. **27.** Документ. **28.** Квадрига. **29.** Глашатай. **30.** Подснежник. **32.** Фольга. **33.** Месть. **37.** Дева. **40.** Сало. **43.** Коза. **45.** Молот. **62.** Квота. **63.** Стая. **65.** Репейник. **66.** Дантист. **69.** Транс. **71.** Мираж. **72.** Ранг. **75.** Тын.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N10 НА СТР. 29



ВиринеЯ
[illegible] Выходит 1 раз в 2 недели
Редактор **Г. Лория**
Дизайн **В. Крестьянинова**
Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»
Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 250-72-23 Факс: 785-04-58
E-mail virinei@mail.ru
Прием рекламных объявлений в Москве: (8095) 249-64-06

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Мария Соловьева (0832) 72-18-93,
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78,
Вологда – Юлия Лаврова (8172) 25-22-52,
Иваново – Ирина Сурина (0932) 41-03-15;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69,
Кострома – Ирина Куприянова (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64,
Нижний Новгород [illegible]
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81,
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26
Ростов-на-Дону [illegible]
Рязань – Екатерина Михина (0912) 24-12-73,
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44,
Саратов – Яна Наперсток (8452) 29-01-36,
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59,
Ставрополь – Лилия Григориади (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09,
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде, чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Лиза», «Отдохни», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Ваш уютный дом», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная
Общий тираж 187 300 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» звоните:
Брянск (0832) 41-93-03; Владимир (0922) 32-22-78; Вологда (8172) 25-21-19; Иваново (0932) 30-58-96; Калининград (0112) 35-99-69, Кемерово (3842) 58-68-89; Кострома (0942) 51-77-79; Красноярск (3912) 66-05-58; Липецк (0742) 46-75-15; Нижний Новгород (8312) 62-93-07; Омск (3812) 25-63-59; Орел (0862) 43-45-07; Оренбург (3532) 76-94-19; Ростов-на-Дону (8632) 44-18-24; Рязань (0912) 27-53-95; Самара (8462) 70-23-43; Саратов (8452) 24-49-03; Смоленск (0812) 65-64-58, Ставрополь (8652) 95-63-10; Тюмень (3452) 75-16-06, Хабаровск (4212) 34-19-31; Челябинск (3512) 61-83-44, Ярославль (0852) 30 91 97

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза ул. Гоголя 51/53
Тираж 17000 экз. Заказ № 222
Подписано в печать: 25.09.02 в 13.00

Вирине Я

газета выходит 1 раз в 2 недели

№12 (12) 16 – 29 октября/2002

Вера Столбова, г. Нижний Новгород

Одежда из кожи: нарядно, красиво, необычно

стр. 8

Чем лечить осеннюю депрессию

стр. 24

"Приемную дочь Бог послал мне как спасение" – уверена Людмила

стр. 16-17

Виринея
№12 (12) 16 – 29 октября 2002 г.

16 октября

• 1988 г. На Центральном телевидении показываются первые две серии бразильского сериала «Рабыня Изаура».

Сегодня именинницы – Виринея, Вероника, Домнина, Каллисфения, Проскудия (Просдока).

18 октября

Сегодня именинницы – Харитина, Мамелхва.

• 1989 г. Спустя год к хозяевам одной из московских квартир возвращается кошка МУРКА, «высланная» из столицы за то, что съела двух канареек. Путешественница преодолела расстояние свыше 560 км.

20 октября

Сегодня именинница – Пелагея.

Сегодня именинницы – Таисия, Досифея.

22 октября

• 1946 г. Родился Роберто ЛОРЕТТИ, итальянский певец.

Сегодня именинницы – Афанасия, Поплия.

• 1768 г. (12.10) Доктор ДИМСДАЛЬ делает ЕКАТЕРИНЕ II прививку против оспы. Прививка делается от семилетнего отрока Александра Маркова, которому пожалуют дворянство и новую фамилию – Оспеин. Уже через месяц прививка будет сделана наследнику престола Павлу Петровичу. За этим в стране последует массовая кампания по прививкам, а медики и священники, участвующие в проведении вакцинации, будут награждены специальными памятными медалями. Английский врач Димсдаль, делающий прививку, получит баронский титул, звание лейб-медика, действительного статского советника и громадную по тем временам пенсию в 500 фунтов стерлингов в год.

1995 г. Англичанка Маргарет БЛЕЙК рожает ребенка через 209 дней после предыдущих родов (предыдущий ребенок появился на свет 27 марта 1995 г; самый короткий промежуток между рождением детей одной матерью). *Ну а советы – как воспитывать детей и ухаживать за ними, вы найдете на 12 странице «Виринеи».*

Сегодня именинница – Евлампия.

24 октября

• 1745 г. Русская императрица ЕЛИЗАВЕТА повелевает завезти в царские дворцы котов для ловли мышей.

1900 г. Появляется первая русская матрешка.

1935 г. На Спасской башне Московского Кремля устанавливается первая пятиконечная звезда. Корпус из нержавеющей стали облицован медными золочеными листами. Знаки серпа и молота выложены горным хрусталем, аметистами, александритами, топазами и аквамаринами. Однако под воздействием осадков, ветров и морозов самоцветы потускнеют. Поэтому ученые и инженеры разработают принципиально новую конструкцию звезды из нержавеющей стали и рубинового стекла, освещаемую изнутри светотехническими устройствами непрерывного действия, благодаря чему звезды будут излучать свет днем и ночью. 7 ноября 1937 в московском небе вновь вспыхнут кремлевские звезды.

1939 г. Впервые в продажу поступают нейлоновые чулки (Уилмингтон, штат Делавэр, США).

Сегодня именинницы – Зинаида, Филонилла.

• 1826 г. Американец Джон УОЛКЕР изобретает спички.

1955 г. Американцы впервые представляют микроволновую печь. Цена новинки – 1200 долларов, она может приготовить яйцо за 22 секунды, бекон – за 90 секунд.

Сегодня именинница – Домника.

26 октября

• В США – день тещи.

Всем тещам (а к ним на блины любят ходить не только американские зятья) «Виринея» предлагает замечательный рецепт.

Сдобные блины

В эмалированную кастрюлю всыпать гречневую муку, влить 2 стакана теплого молока, предварительно разведя в нем дрожжи. Поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, размешать его деревянной ложкой, влить остальное молоко, всыпать пшеничную муку, перемешать.

2 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливок, 1 ст. л. сахара, 30 г дрожжей, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

• 1822 г. В возрасте 17 лет будущий знаменитый сказочник Ханс Кристиан АНДЕРСЕН записывается в школу, чтобы получить образование. Он – самый высокий в своем классе, так как его одноклассникам по 11 лет.

1861 г. Немецкий изобретатель Филипп РЕЙС во Франкфурте демонстрирует свое изобретение, которое он назвал телефоном.

Сегодня именинницы – Злата, Агафоника, Хриса.

• 1900 г. Родилась Лидия РУСЛАНОВА (ЛЕЙКИНА), певица. В 1948 арестована по обвинению в том, что «распространяет клевету о советской действительности». Подлинной причиной ареста была ее дружба с маршалом Жуковым, против которого собирали компромат. В ходе обыска у нее изъяты 208 бриллиантов, изумруды, сапфиры, рубины, жемчуг, платина, золото и серебро.

Лидия Русланова

Перед каждым выступлением Русланова за кулисами обязательно с кем-нибудь ссорилась. Для нее это было своеобразным допингом, так она настраивалась. Однажды ведущие договорились с остальными участниками, что при ее появлении за кулисами все попрячутся. Лидия Андреевна идет, а на пути – ни души. Тут она плечом задела колонну и в сердцах закричала:

– Понаставили тут колонн!

• 1829 г. В США патентуется детская коляска.

1938 г. Фирма «Дюпон» объявляет о создании нового синтетического материала, который назвала нейлоном.

Сегодня именинницы – Прасковья, Гервасия, Кельсия, Протасия.

28 октября

• 1929 г. Впервые в мире ребенок (дочь супругов ЭВАНС) рождается на борту самолета, над Майами.

1945 г. В Нью-Йорке впервые поступают в продажу шариковые ручки (57 лет спустя с момента, когда был получен патент). Стоят они 12 с половиной долларов.

30 октября

1841 г. Указ императора НИКОЛАЯ I об учреждении в России сберегательных касс «с целью доставления недостаточным всякого звания людям средств к сбережению верным и выгодным способом».

1951 г. В Англии на пешеходных переходах впервые в мире начинают раскрашивать асфальт наподобие зебры.

1 ноября

1944 г. Жительнице Подмосковья Анне АЛЕКСАХИНОЙ в Кремле вручается первый орден «Мать-героиня».

1955 г. В СССР вновь разрешаются аборты, запрещенные с 1936.

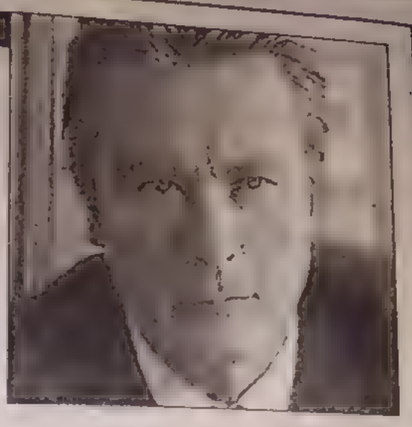
1959 г. В Ленинграде открывается первый в стране Дворец бракосочетания.

Сегодня именинница – Клеопатра.

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

Жена любимого практически всеми женщинами мира актера Алена Делона Розали после пятнадцати лет счастливого брака, забрав двоих детей, уехала от мужа в Голландию. Как сообщает немецкий журнал «Die Actuale», Делон, по его собственным словам, из-за этого едва не покончил с собой.

Один дома



«Моя дочь родилась, когда мне было 55 лет, сын – когда исполнилось 59. Я мечтал об этом всю свою жизнь. Они – моя сила, придают равновесие жизни, делают меня неуязвимым. И вот все превратилось в дым», – сетует 66-летний актер, который старше Розали на 32 года.

«Исходя из опыта, я спрашиваю себя, созданы ли мужчины для того, чтобы жить с женщинами? Я до сих пор не научился их понимать. Видно, так и умру, не разобравшись в женщинах. Лучше всего – жить не вместе, а рядом с ними», – говорит обиженный Делон.

Розали и раньше уходила от Делона. В частности, когда он был на съемках фильма «Один шанс на двоих», актер узнал об этом прямо во время съемок, по мобильному телефону. Окружающим пришлось наблюдать, как самый красивый мужчина мира бьется в истерике.

По слухам, супруга актера не вынесла образа жизни, который навязал ей Делон. Он требовал, чтобы жена занималась только домашними делами.

Делона всегда обвиняли в тиранстве и жестокости по отношению к любимым женщинам. После смерти возлюбленной актера Роми Шнайдер ее мать опубликовала воспоминания, в которых представила Делона порочным чудовищем. «Он мог делать с ней все что угодно. Поцелуями и побоями он заставлял ее приобщаться к новой морали: теперь все дозволено. Мужчины могут бить женщин. Мужчины могут спать с мужчинами, получая от этого всяческие блага», – писала она.

Первый раз Делон женился в 1964 году, когда ему было 28. Его избранницей стала 23-летняя Франсин. С другой супругой, Мирей Дарк, как и с Розали, актер прожил 15 лет. Эта связь закончилась трагически. Мирей попала в автокатастрофу. Делон проявил благородство, отказался от всех съемок и не отходил от ее постели до тех пор, пока женщина не поправилась. После чего бросил ее.

НАУКА

Натуральные блондинки вымирают

Через 200 лет на Земле не останется ни одной натуральной блондинки! Это печальное открытие сделали ученые из Всемирной Организации здравоохранения.

Согласно этим же исследованиям установлено, где будут жить последние натуральные блондинки – в Финляндии.

Суть в том, что ген, передающий светлый цвет волос, относится к рецессивным, то есть менее сильным. «Блондинистые» гены активно подавляются доминантными, отвечающими за темный цвет.

Учитывая, что основной прирост населения дают азиатские страны (где блондины не водились вовеки), то можно сказать: дни натуральных блондинок сочтены. Они останутся лишь на картинах старых мастеров и в архивных подшивках мужских журналов. Но зато крашеные блондинки не перевелутся никогда!

МЕДИЦИНА

Скоро откроют секрет молодости

Харьковские ученые утверждают, что действительный возраст вовсе не тот, который указан в паспорте. Человеку столько лет, на сколько сохранился его организм.

Первые опыты харьковские ученые начали проводить еще в 1985 году. С тех пор обследование прошли около двух тысяч человек – от новорожденного до отметившего столетний юбилей. Как выяснилось, паспортный и биологический возраст почти всегда отличаются. Бывают и такие случаи, когда у 12-летнего ребенка биологический возраст составляет 40 лет, и наоборот, у 80-летнего старика организм, как у 60-летнего. Изучая человеческие клетки под воздействием электрического тока, медики определяют, каким заболеваниям подвержен организм и что нужно сделать, дабы их избежать. Благодаря методике харьковчан биологический возраст некоторых людей удалось снизить на 15 лет. Ученые говорят, что они близки к разгадке секрета молодости. Методикой украинских ученых уже заинтересовались поляки, россияне и литовцы. *(А на **28 странице «Виринеи»** вас ждет замечательный тест, с помощью которого можно определить свой действительный возраст.)*

ЗВЕЗДЫ

«Руки Вверх» распадаются?

Солист группы «Руки вверх» Сергей Жуков решил выступать самостоятельно.

Он заявляет, что речь не идет о распаде коллектива. Но в клипе на песню «Территория» Жуков появится без партнера Алексея Потехина. А в связи с его сольными концертами гастрольный график «Руки вверх» придется сократить.

Решение о записи своего альбома Сергей принял перед съемками в программе «Песня года». И тогда же объявил о своих планах Алексею. В передаче команда исполнила песню «Он тебя целует» в полном составе, а «Территорию» пел один Сергей.

КОРОТКО

• По признанию **АЛЕКСАНДРА БУЙНОВА**, его новый клип «Парле Франсе» снят на основе реальных событий: оказывается, некая фанатка, не встретив от певца взаимности, решила покончить самоубийством и наглоталась снотворного. Девушку спасли.

• **ВЛАД СТАШЕВСКИЙ**, ставший пять лет назад мужем Ольги Алешиной, дочки директора «Лужников», развелся с ней. Его новая пассия - армянская певица Араксия.

• **АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР** отказался от сооружения ему памятника на родине – в столице австрийской федеральной земли Граце – где он должен был быть изваянным в роли «терминатора».

• Согласно исследованию австралийского ученого-физиолога **ДЭВИДА ДЕ ВАУСА**, женитьба улучшает психологическое здоровье людей и их умственные способности.

• Привычное для женщин положение на спине во время родов – не лучший вариант. Как утверждают британские медики, активные движения при родах и вертикальное положение не только облегчат страдания роженицы, но и уменьшат риск осложнений.

• Страшный «рекорд» установила жительница Лондона: в 16 лет у нее двое детей, 3 аборта и 5 выкидышей.

Первая беременность наступила у девушки в 12 лет.

• У певицы **РОКСАНЫ БАБАЯН**, супруги Михаила Державина, угнали «Ауди».

Она – не единственная из российских звезд, лишившаяся по прихоти воров своего авто.

Март 2001 г. – угнаны «Мицубиси Паджеро» **ВАЛЕРИЯ ЛЕОНТЬЕВА** и «Мерседес-Бенц ML430» **НАТАЛЬИ ВЕТЛИЦКОЙ.**

Ноябрь 2001 г. – угнаны «Жигули» **ВАСИЛИЯ ЛАНОВОГО.**

Январь 2002 г. – угнаны джип «Мерседес G-500» Михаила Жванецкого и «Шкода-Фелиция» **ЛАРИСЫ УДОВИЧЕНКО.**

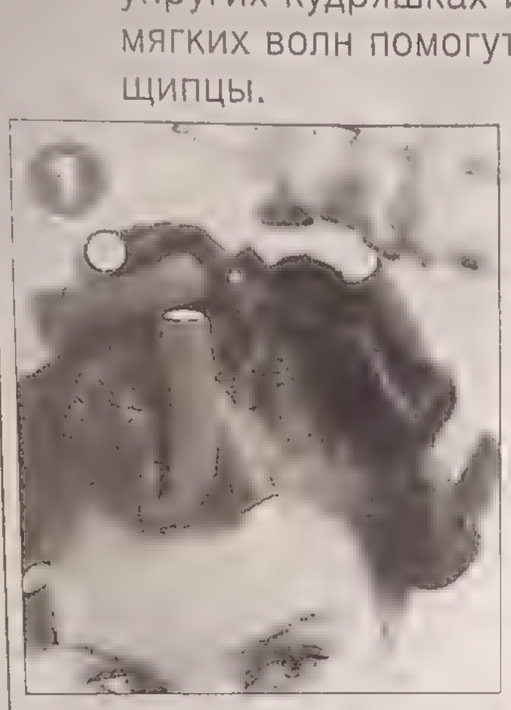
Сентябрь 2002 г. – угнан «БМВ-Х5» **МАРАТА САФИНА.**

Октябрь 2002 г. – угнан джип «Grand Cherokee» **ВЛАДИМИРА ЛЕВКИНА.**

Виринея
№12 (12) 16 – 29 октября 2002 г

ЗАВИВКА ХОЛОДНАЯ И ГОРЯЧАЯ

Обладательницам прямых волос воплотить в жизнь мечту об упругих кудряшках или каскаде мягких волн помогут бигуди и щипцы.



1. Мягкие коклюшки, или «бумеранги»

Их делают из плотного поролона, и они прекрасно подходят для холодной завивки.

Мягкие бигуди очень удобны и позволяют быстро зафиксировать пряди любой длины и объема. Чем «бумеранги» длиннее, тем большую по ширине прядь вы сможете накрутить. Если вы возьмете мягкие коклюшки с маленьким диаметром, то получите мелкие кудряшки, если с большим – крупные локоны. Тем, кто торопится, можно накрутить сухие волосы, сбрызнуть их водой и высушить феном.

Для любительниц укладки на ночь альтернативой «бумерангам» могут стать поролоновые бигуди более привычной формы.

2. Термо- или электробигуди

С их помощью завивка волос средней длины займет от 10 до 20 минут. Быстрота и простота – вот главное достоинство таких бигуди. Перед использованием их подогревают и накручивают слегка влажные или сухие волосы.

3. Термощетка

Для тех, кто хочет за 15 минут получить упругие локоны, подойдут щипцы с паром. Сухие чистые волосы быстро, прядь за прядью, накручивают щипцами. Прическа сохранит форму в течение дня, если остывшие локоны закрепить лаком для волос сильной фиксации.

4. Щипцы с паром

Такой щеткой можно придать прядям легкую волну или подкрутить концы волос, а короткие волосы приподнять у корней. Сухие прядки волос накручиваются на щетку-щипцы (каждая – на 1 – 2 минуты).

Однако слишком часто прибегать к горячему способу завивки не стоит, так как это отрицательно сказывается на состоянии волос.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

• **Короткая стрижка** лучше сохраняет здоровье волос. Длинные волосы, как правило, у корней имеют полноценную структуру, по мере удаления от корня – истощаются. Для поддержания их жизненной силы, придания блеска делайте полоскания отварами крапивы, ромашки.

• **Старое эффективное средство** восстановления поврежденных волос состоит из компонентов равного объема (например, по 1 ст. л. каждого): коньяка, свежевыжатого лимонного сока, репейного масла, меда, спиртового настоя календулы, сока чеснока или лука, спиртовой настойки водного перца. Компоненты смешать, сделать из смеси на волосы теплый компресс, подержать минут 30 и смыть. Компрессы делать месяц-два.

• **При укладке** лучше использовать пенку; гель применяется для достижения эффекта «мокрая химия». Лаками пользоваться лучше в сырую погоду. Народное средство для укладки – сок лимона.

• **Окраску волос** и химическую завивку лучше делать в такой последовательности. Если волосы были ранее окрашены и отросли, сначала окрасить отросшие корни волос, через неделю можно делать «химию». Если волосы ранее не красились, но хочется их окрасить, надо сначала сделать «химию», потом через некоторое время покрасить волосы.

• **При сухих волосах** регулярно пользоваться репейным маслом. Чтобы не мыть голову часто, пользуйтесь сухим шампунем. Импортные шампуни рассчитаны на ежедневное мытье головы.

• **Вытирать волосы** после мытья следует нагретым полотенцем, а расчесывать – до того, как они полностью высохнут.

• **Седина** появляется позже, если время от времени кожу головы прогревать синим светом и растирать щеткой.

• Вспотевшую голову вредно подставлять под холодный ветер.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!»

КОЖА ВАС отблагодарит

Решила поучаствовать в вашем конкурсе на лучшую питательную маску в первую очередь для того, чтобы поделиться с хотя бы малейшей частью своих женских секретов, которые выручали меня уже не раз. У меня есть большая тетрадь, куда я записываю только проверенные рецепты всевозможных масок, кремов, лосьонов и косметических домашних средств – то, что можно самим приготовить и к тому же не бьет по кошельку. Да вдобавок гораздо полезнее, чем многие самые дорогие косметические средства, и мы действительно знаем, что они свежие.

Масками из моей коллекции пользуются и подруги с совершенно разным типом кожи. От них я слышала только благодарные отзывы.

Для сальной и угревой кожи

Залейте 1/4 стакана риса 0,5 стакана воды на 2 часа. Слейте полученную рисовую воду, добавьте в нее 50 г мелко нашинкованной свежей капусты и разотрите полученную смесь до однородной кашицы. Нанесите маску на 15 – 20 мин., смойте теплой водой, а затем холодной ополосните лицо и слегка промокните салфеткой.

Такую маску моя подруга делала 2 раза в неделю, и уже через 6 недель результаты заметила не только она, но и ее близкие.

А эту увлажняющую и разглаживающую маску для лица, шеи и бюста люблю не только я, но и моя мама:

Для сухой, нормальной, чувствительной и стареющей кожи

1 ч. ложку сухого молока разведите чуть теплой водой, чтобы получилась кашица, и добавьте 1 ч. ложку подогретого меда. Нанесите на лицо, шею и бюст на 20 мин., после чего смойте теплой водой.

Универсальная питательная маска

Подходит для любого типа кожи. Смешайте 1 ч. ложку алоэ, 1 ч. ложку сметаны и 1 желток. Нанесите первый слой, подождите, пока он подсохнет, и нанесите второй и последующие слои. Через 20 – 30 мин. смойте маску теплой водой, а затем ополосните холодной.

Помимо питательного действия, маска разглаживает кожу и улучшает цвет лица.

Тонизирующая витаминная маска для всех типов кожи

Ядро грецкого ореха измельчите, чтобы получилась однородная паста, и добавьте 1 ч. ложку меда и сливочного масла. Хорошо перемешайте и нанесите на лицо на 20 – 30 мин. Эта маска оказывает прекрасное очищающее действие, тонизирует кожу и насыщает витаминами.

Есть у меня еще один рецепт маски, но уже **для тела**. Им я пользуюсь, когда нужно выйти «в свет» и хочется чувствовать себя на все 100%, надеть открытое платье и, как говорит моя мама, – «забыть о возрасте»

После ванны или душа натрите все тело солью, смешанной со сливками или сметаной. Затем смойте теплой водой и намажьте кожу медом. Подождите две минуты, чтобы немного попотеть, а затем смойте мед. После этой процедуры кожа будет мягкой, нежной и шелковистой.

В некоторых масках присутствует мед, но пусть те, у кого на него аллергия, не переживают – ничего страшного не случится.

В моей тетради еще очень много рецептов, однако эти – самые любимые. Хотя я считаю, что необязательно придерживаться определенного состава, можно смело поэкспериментировать с ягодами и фруктами. Во всяком случае, это не только не принесет вреда, но и напитает кожу витаминами.

Самое главное, надо любить себя, ухаживать за собой и все процедуры делать в полном покое, получая от этого удовольствие и ощущая, как питательная масса насыщает каждую клеточку вашей кожи.

Тогда будет просто потрясающий эффект, кожа отблагодарит вас своей свежестью, шелковистостью и отсутствием морщин.

Желаю вам хороших результатов! (И пожелайте их мне.)

Марина ФИЛАТОВА, г. Таганрог

ВОПРОС – ОТВЕТ

Мне 15 лет. Подскажите, как избавиться от прыщей на лице?

Маша, г. Орел

Посыпьте соль на «раны»

Проводите раз в неделю «солевые процедуры». После ванны возьмите кусочек ваты и обмакните его в соль. Круговыми движениями протрите лицо. Смойте соль.

Для лечения угревой сыпи применяются как внутренние, так и наружные средства.

Наружные средства

• Одно из лучших средств лечения угревой сыпи, гнойничковых заболеваний – настойка из лепестков **белой лилии**. Свежие лепестки сложить в бутылку и залить водкой или разведенным спиртом. Каждый вечер протирать этим настоем лицо.

• Можно применять сок листьев **алоэ** Листья обмыть кипяченой водой, обсушить и 10 дней держать в темном прохладном месте. Потом измельчить и отжать сок. Этим соком протирают кожу. Можно также кашицу из листьев залить холодной кипяченой водой, взяв на 1 часть измельченных листьев 5 частей воды, настоять эту смесь в течение часа, потом кипятить ее 2 – 3 мин., процедить и применять для примочек.

• Помогают избавиться от прыщей и угрей примочки и компрессы из отвара **березовых почек**. Столовую ложку березовых почек залить стаканом крутого кипятка и кипятить 10 – 20 мин. Дать настояться и процедить.

• 1 стол. л. цветков **бузины черной** залить стаканом кипятка, делать припарки.

• Отваром из коры, почек, хвои **сосны** умывать лицо. Использовать для ванн.

• 2 столовые ложки травы **полыни горькой** на 300 мл кипящей воды. Настоять. Использовать для компрессов и примочек.

• Настой листьев **мать-и-мачехи** – измельченные свежие или сухие листья залить крутым кипятком (1:10).

• Настой из **мелиссы** лекарственной использовать для примочек. 4 столовые ложки растения на ст. кипятка.

Внутренние средства

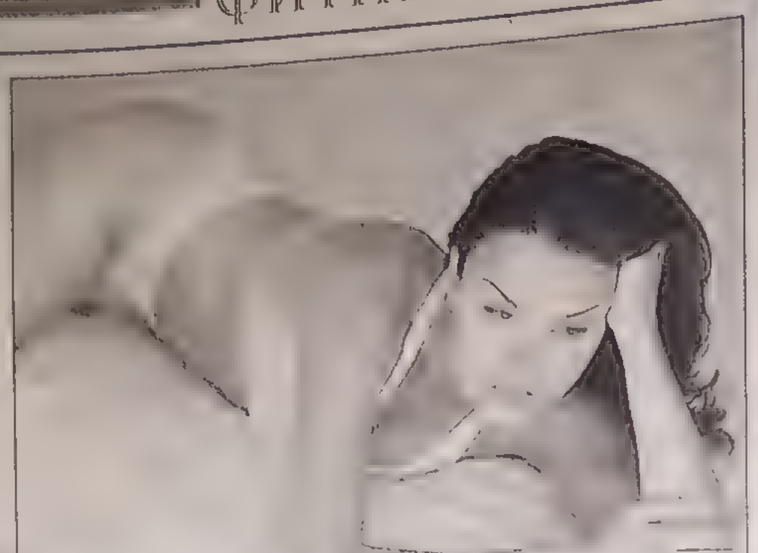
• 2 ст. л. листьев **крапивы** залить 2 ст. кипятка, настоять 2 ч. Пить по полстакана 4 раза в день.

• Одну ст. л. измельченных корней **одуванчика** залить ст. кипятка, кипятить 15 мин., охлаждать 45 мин., процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 15 мин. до еды.

• Корень **девясила**, корень **лопуха** – по 3 части; травы **зверобоя** 4 части. Приготовить отвар. Пить по 2 ст. в день.

ТАТЬЯНА ЛИБЕРЧУК, косметолог

Как сохранить стройную фигуру? Судя по письмам, эта проблема волнует многих из вас. Мы выбрали 10 наиболее часто встречающихся вопросов и попросили диетолога Людмилу СКАРАБЕЕВУ ответить на них.



10 ВОПРОСОВ о стройной фигуре

1 ПОЧЕМУ ВСЕ УСИЛИЯ ПРИВОДЯТ К ТОМУ, ЧТО ЛИЦО ХУДЕЕТ, А БЕДРА – НЕТ?

В строении тела есть проблемные участки, обусловленные генетически, поэтому они «не сдаются» даже при самых строгих диетах. Как правило, у женщин это живот, бедра, именно здесь откладываются запрограммированные от рождения «неприкосновенные запасы» жира в организме. Чтобы от них избавиться, есть два выхода: или откачать жир хирургическим способом (липосакция), или при помощи специальной гимнастики постепенно превратить жировые клетки в мускулы. Комплекс упражнений в каждом конкретном случае разрабатывает тренер-профессионал.

2 ВЛИЯЕТ ЛИ НА ВЕС ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ?

Да, конечно. Утром и вечером пищеварительная активность организма низка, поэтому на завтрак и ужин лучше съесть что-то легкое – фрукты, овощи, салат. В обеденное же время можно побаловать себя более сытной едой.

3 ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ДЕЛИТЬ ДНЕВНОЙ РАЦИОН НА НЕСКОЛЬКО ТРАПЕЗ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ?

В значительной степени – чтобы «обмануть» себя. Если есть часто, пусть понемногу, создается ощущение постоянной насыщенности, у вас не возникает желания съесть больше. Однако такое дробление хорошо лишь как временная мера. Когда вы приучите себя есть за один раз понемногу, нужно все-таки переходить на традиционный трехразовый рацион: организм получит необходимое время, чтобы передохнуть между приемами пищи и полностью переварить ее.

4 В ЧЕМ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ: В УГЛЕВОДАХ? В БЕЛКАХ? В АЛКОГОЛЕ?

В одном грамме углеводов и протеина (белка) содержится 4 калории, в грамме алкоголя – 8! Но еще больше калорий в жире: 9!

5 МНОГО ЛИ КАЛОРИЙ МОЖНО «СЭКОНОМИТЬ», ЗАМЕНИВ ЖИРНОЕ МОЛОКО НА ПОЛУЖИРНОЕ ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННОЕ?

Много: если 0,5 л цельного молока содержат 385 калорий, то 0,5 л полужирного – 275, а такое же количество обезжиренного – всего 195.

6 ПОЧЕМУ ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ЕСТЬ КУРИЦУ, СНЯВ КОЖУ?

Чтобы получить меньше калорий: порция курицы (30 г) с кожей содержит 60 калорий, без кожи – вдвое меньше.

7 МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ, ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИВ ИЗ РАЦИОНА КАРТОФЕЛЬ?

Не стоит этого делать: картофель содержит почти все важные для организма витамины и минералы, это полноценный диетический продукт. Но если есть его постоянно и помногу, то, конечно, можно прибавить в весе.

8 МНОГИЕ ДИЕТЫ ОБЕЩАЮТ, ПОМИМО ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА, ЕЩЕ И БЛЕСТЯЩИЕ ПЫШНЫЕ ВОЛОСЫ, ЗДОРОВЫЕ И КРЕПКИЕ НОГТИ. МОЖНО ЛИ ЭТОМУ ВЕРИТЬ?

Здоровье волос и ногтей зависит от здоровья организма в целом, поэтому грамотная диета, безусловно, может положительно влиять на их состояние.

9 В ЧЕМ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ – В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ ИЛИ МАРГАРИНЕ?

Продукты абсолютно равнозначны по содержанию калорий: в бутерброде и с маслом, и с маргарином примерно по 266 калорий.

10 ПРАВДА ЛИ, ЧТО ХУДЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОЛНЫЕ?

Медики считают: 14 – 15 кг избыточного веса сокращают жизнь в среднем на 7 – 8 лет. Но утверждать это однозначно не стоит: все зависит от состояния организма, его генетических особенностей, жизненной активности, темперамента.

Беседу вела Людмила Артемьева

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Генетическую предрасположенность нельзя изменить, но можно ослабить нежелательное наследие, если выполнять простые правила:

– отказаться от кофе, сигарет, алкоголя, снизить потребление сахара;

– ежедневно выпивать не менее двух литров негазированной минеральной воды; ее можно частично заменить зеленым чаем;

– максимально уменьшить количество жиров в рационе: мясо есть не более двух раз в неделю, по возможности заменить животные белки соевыми продуктами;

– употреблять в пищу хлеб и муку грубого помола.

Если вы решили всерьез взяться за себя и сесть на строгую диету, попробуйте отвлечься от мыслей о еде с помощью маленьких ухищрений:

– ванна с ароматной пеной снимет напряжение, поможет на время забыть о голоде;

– избегайте обедать, ужинать в компании друзей: за веселой беседой сами не заметите, как превысите норму;

– один банан или 2 киви – вполне достаточный завтрак: и вкусно, и питательно, и всего 80 калорий!

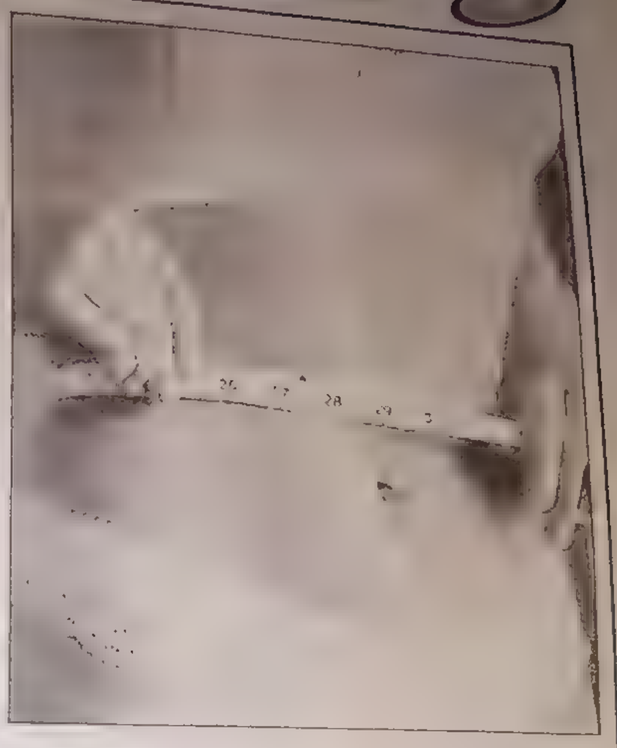
– пустой холодильник – меньше соблазнов;

– если очень проголодались, а до следующей еды еще далеко, можно выпить чашку бульона из кубика: всего за 6 калорий перебьете аппетит;

– не заглядывайте в кулинарную книгу; в столовой не изучайте меню, просто сразу закажите диетическое блюдо. Лучше избегать искушений!

– вам хочется вознаградить себя за успех в работе, хороший поступок? Отлично, но не тортом, а фирменным шампунем, помадой, духами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ



1. Стойте прямо, ноги врозь на ширине плеч. Локти вместе, пальцы сплетены. Поверните туловище вправо, одновременно разведите локти в стороны, преодолевая сопротивление сомкнутых пальцев. То же в другую сторону.

2. Стойте прямо, ноги врозь, руки вытянуты вдоль тела. Выполняйте наклоны вправо. При этом согните правую ногу в колене, левую руку отведите в сторону вверх, прямой рукой коснитесь пола. То же в другую сторону.

3. Стойте прямо, ноги вместе, кисти прямых рук соединены над головой. Наклонитесь вправо, сгибаясь в талии, затем влево.

4. Исходное положение то же, что и для третьего упражнения. Выполняйте повороты вправо и влево.

5. Стойте прямо, ноги врозь. Представьте, что левой рукой вы поднимаете тяжесть. Правая рука и плечо перемещаются вниз. Выполните это движение с усилием. То же в другую сторону. Ощутите напряжение мышц в области талии.

6. Исходное положение то же, что и для пятого упражнения. Потянитесь обеими руками вверх, наклонитесь вправо, расслабьтесь. То же в другую сторону.

И ЕЩЕ ОДНО ЧУДО-УПРАЖНЕНИЕ

От тренированности косых мышц живота зависит обхват талии. Тренеры давно придумали универсальное упражнение, которое можно выполнять лежа, то есть со сниженной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Это упражнение хорошо тем, что дает нагрузку одновременно и на косые мышцы живота, и на верхнюю часть пресса, и даже частично на нижнюю.

Итак, лягте на спину. Одну руку заведите под голову, а другую положите на пресс и сильно прижмите – так вы будете контролировать правильность выполнения упражнения. Ноги немного согните в коленях, одну ногу положите на другую. В таком положении приподнимайте верхнюю часть тела одновременно с поворотом локтя к колену. Начните с 5 повторений в каждую сторону, постепенно доведите число повторов до 30. Когда вы сможете выполнить упражнение 30 раз, начинайте ускорять темп. Чем интенсивнее вы будете выполнять упражнение, тем тоньше станет талия! Идеальный темп: выполнять 30 скручиваний в каждую сторону менее чем за 20 секунд.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Хотите поправиться? БЕГОМ В СПОРТЗАЛ

Я слышала о белковых коктейлях, с помощью которых можно прибавить в весе. Правда ли это? Не оказывают ли они вредного влияния на организм?

Оля, 27 лет

Прибавить в весе – задача ничуть не менее сложная, чем похудеть. Поэтому вам, так же как и полным, следует обязательно показаться врачу, чтобы выяснить, не скрывается ли за пониженным весом какое-либо заболевание. Если вы здоровы, а худоба является вашей индивидуальной и не слишком радующей вас особенностью, можно обратиться за помощью к специалисту-диетологу.

Столь симпатичные вам белковые коктейли изготавливают из молочных и соевых белков с добавкой витамина С. Они различаются по содержанию самого белка – начиная с 25 процентов и более. Сразу хотел бы предупредить: белковые коктейли эффективны только при сочетании со значительной физической нагрузкой. В этом случае белок расходуется на образование мышечной массы и формирование фигуры. Если же просто пить коктейли и не заниматься физическими упражнениями, невостребованный белок выведется из организма через почки.

Белковые коктейли, разрешенные к продаже в России, не являются вредными для здоровья. Однако это не значит, что коктейли можно принимать в каком угодно количестве и как угодно долго. Они предъявляют повышенные требования к состоянию почек, и перед началом приема необходимо на всякий случай сделать анализ мочи. Если же когда-то в прошлом у вас были почечные заболевания, то обязательно нужно проконсультироваться с доктором, позволительно ли вообще пользоваться этими препаратами.

Принимать белковые коктейли прекращают, когда достигнута желаемая прибавка в весе. Затем вес поддерживают специально составленной диетой.

АНДИС БРЕМАНИС,
ДОКТОР

«Wellness-clab»
Ольги Переваловой
КЛАССИЧЕСКОЕ ПОХУДАНИЕ:
✦ питание
✦ лечебная физкультура
✦ сауна
✦ массаж
✦ аквапроцедуры
✦ психолог
✦ врачебный контроль.
Perevalova
96-43-88,
73-31-61 (с 14.00).

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Желающим ПОХУДЕТЬ

- Приучайте себя к образу жизни и мышлению стройной женщины. Она не поправляется потому, что не ест много жирного, мучного и сладкого и разумно занимается спортом.
- Выбирайте только такие виды спорта, которые вам нравятся. Больше пользы принесет тот вид физической активности, который доставляет вам удовольствие.
- Не имеет смысла садиться на низкокалорийную диету. Вы быстро потеряете несколько килограммов, но потом так же быстро их вернете – это доказано наукой.
- Наблюдайте за стройными людьми, копируйте их поведение. Почаще представляйте себя стройной.
- Увидев соблазнительное, но жирное блюдо, представьте, что у вас осталась одна неделя перед поездкой на море. Всякое бывает, а вдруг?..

Кожаная фантазия

Современные технологии превратили кожу в материал, нежный, как шелк

1

Удлиненный жакет из золотистой лайки в комплекте со строгими темно-серыми брюками – в нем вы выглядите великолепно!

2

Ультрамодная короткая куртка облегает фигуру как лайковая перчатка. Такая модель подойдет тем, кто предпочитает одежду в спортивном стиле.

3

Кто сказал, что лоскутная техника хороша только для ярких тканей? Узкие брюки из мягчайшей цветной замши – нарядно, красиво, необычно.

4

Выберите стильное полупальто из черной кожи. Оно удачно замаскирует лишний вес. Такая модель смотрится очень эффектно.

5

Длинная расклешенная кожаная черная юбка, сапоги из лаковой кожи и яркий джемпер ручной вязки – отличный наряд для прохладного дня в конце октября

О том, как правильно выбирать кожаные изделия и ухаживать за ними, – на 18 странице «Виринеи».

ВОПРОС – ОТВЕТ

Я невысокая, и у меня широкие бедра. Подскажите, какие брюки мне подойдут?

Катя, г. Кондопога

Можете носить и узкие, обтягивающие бедра брюки, и классические, мягко облегающие фигуру. Чтобы бедра казались более узкими, нужно правильно подобрать верхнюю часть брючного ансамбля. С классическими брюками (прямыми или зауженными книзу) лучше носить просторные жакеты или блузы, длина которых не должна быть ниже середины бедра. Узкие модели лучше сочетать с прямыми или полуприлегающими моделями, полностью закрывающими бедра. С прямыми и узкими брюками удачно смотрится обувь на платформе, с классическими – лодочки на высоком и узком каблуке.

* * *

Хочу купить себе новое пальто. Что вы мне посоветуете – я худая и высокая?

Ольга, г. Новосибирск

Остановите выбор на полупальто (выше колена) или коротком пальто (до середины икры). Полупальто должно быть прямым, иметь отложной воротник и завязывающийся пояс, а вот короткое пальто лучше покупать полуприлегающее с высокой застежкой и маленькими английскими отворотами

Ответы подготовила Инна Иннина, модельер

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Специалисты считают, что мы намного лучше воспринимаем облик человека целиком, нежели отдельные детали его туалета или черты лица. Но те же консультанты-имиджмейкеры уверяют: для создания гармоничного законченного образа все эти детали должны быть тщательно продуманы. Особенно если речь идет о женщине.

ИМИДЖ: от перчаток до шляпок

Большое значение для женщин имеет **высота каблука.** Высокий каблук зрительно удлиняет ногу и уменьшает стопу. Поэтому женщине **с большим размером ноги** рекомендуется носить туфли на каблуке. Обувь на высоком каблуке не очень подходит тем, чей рост превышает средний. При **высоком подъеме** лучше всего носить лодочки на **низком и среднем каблуке,** а не на десятисантиметровой шпильке.

На полной ноге некрасиво выглядят закрытые туфли. Если же ноги очень **тонкие,** то спортивная обувь на толстой подошве – неудачный выбор.

Чулки и обувь должны соответствовать друг другу. **Плотные** чулки не подходят к изящной обуви на высоком каблуке, а **тонкие** – к спортивной обуви. Чулки или колготы, неправильно подобранные по цвету и фактуре, могут испортить впечатление от всего костюма. Всегда можно носить чулки, оттенок которых приближается к цвету кожи.

Перчатки по цвету должны гармонировать с платьем или пальто. Если нет возможности приобрести несколько пар перчаток различных оттенков, то нужно выбирать перчатки нейтральных тонов.

К осеннему костюму или пальто рекомендуется надевать кожаные или замшевые перчатки.

Головной убор придает костюму законченный вид. Поэтому он должен гармонировать с ним, подходить к лицу и прическе.

Женщинам **с удлиненным лицом** не подходят шляпы с высокой тульей, а также шляпы маленьких размеров. **Шляпы с широкими полями** или полями, отогнутыми вниз, делают удлиненное лицо более привлекательным.

Женщинам с широким лицом не следует носить шляпы без полей, с широкий низкой тульей, закрывающей лоб. Им подходят шляпы с небольшими полями и высокой тульей.

Женщинам **невысокого роста** не рекомендуются шляпы с высокой тульей.

Нота в аккорде

Головные уборы

Дизайнеры предлагают не только защищать голову от холода и ветра, но и украшать ее. А то, какой головной убор вы выберете, зависит от общего стиля костюма. Если вы предпочитаете строгий классический стиль, остановите свой выбор на **шляпе.** В этом сезоне можно использовать либо романтическую модель с большими мягкими полями, либо шляпу в мужском стиле, преимущественно черного цвета – ее носят не только с пальто или плащом, но и с вечерним туалетом.

Вы не любите шляпы или считаете, что они вам не к лицу? Тогда надевайте мягкую, но объемную **кепку** с большим козырьком, типа жокейки. Правда, такой головной убор подойдет лишь тем, кто придерживается молодежно-спортивного стиля.

К нарядам с этническими элементами можно подобрать **мягкий картуз** или **вязаную шапочку.** Маленькие вязаные модели, обтягивающие голову, вновь вернулись в моду, причем дизайнеры отдают предпочтение совсем простым однотонным шапочкам. Экстремальный вариант такого аксессуара – **шапочка-шлем.** И последнее предложение – **платок.** Он может быть совсем маленьким, завязанным как бандана, чуть побольше, тогда его повязывают в стиле «матрешка», а если размер платка позволяет, то им можно полностью обернуть голову. Однако, как и шапочки, платки лучше выбирать спокойных расцветок.

Шарфы

В этом сезоне шарф или кашне – вещь необходимая. Он может быть **вязаным** или **сшитым из мягкой ткани,** но обязательно длинным. Такой шарф обматывают вокруг шеи, позволяя концам свободно свисать, только будьте осторожны – Айседоре Дункан любовь к длинным шарфам стоила жизни. Вместо шарфа можно использовать платок, который также повязывают вокруг шеи, оставляя концы свободно свисающими спереди, либо заправляют их в ворот рубашки. Кстати, с блузками модно носить **шарфы из той же ткани,** что и сами блузки.

Ремни и пояса

К осени страсть на широкие ремни-пояса чуть-чуть поутихла. Хотя и сейчас широкие плетеные, расшитые и украшенные различными аппликациями пояса остаются в силе. К ним добавились очень простые, похожие на мужские, **ремни с металлическими пряжками** и совсем **тоненькие ремешочки,** которые носят и с брюками, и с юбками, и даже с пальто.

Сумки

Помня о том, что женская сумка – это вместилище всякой всячины, дизайнеры предлагают **объемные модели,** напоминающие охотничьи сумки, с большим запахивающимся клапаном. Актуальными остаются и **сумки-саквояжи, сумки-мешочки** с одной или двумя ручками, которые носят в руке. Причем сделаны они могут быть из кожи, замши или ткани. А на вечер предлагаются всевозможные варианты **крошечных сумочек,** в которых могут уместиться лишь пудреница, губная помада и малюсенький мобильный телефон.

МУЖСКОЙ ПОЛОСАТЫЙ ПУЛОВЕР

У моего мужа скоро день рождения. Хочу связать ему в подарок пуловер. Однако в вязании я, так сказать, новичок. Поэтому просила бы опубликовать не самую сложную выкройку мужского свитера.

Светлана, домохозяйка, г. Нижний Новгород

РАЗМЕРЫ: 48/50 (52/54)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: 300 (350 г) цвета антрацита, 200 (250) синей, 250 г бирюзовой и 100 г зеленой пряжи (100% овечьей шерсти, 80 м/50 г); прямые спицы NN5,5 и 6; круговые спицы N5,5.

РЕЗИНКА, СПИЦЫ N5,5: попеременно 2 лиц., 2 изн.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ, СПИЦЫ N6: лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЧЕРЕДОВАНИЯ ПОЛОС А: 2 р. цвета антрацита, 4 р. зеленых, 12 р. синих, по 2 р. цвета антрацита, синих, цвета антрацита, бирюзовых, цвета антрацита, 12 р. бирюзовых, по 2 р. цвета антрацита, синих, цвета антрацита, синих, цвета антрацита, 12 р. синих, 4 р. зеленых, 12 р. бирюзовых, по 2 р. цвета антрацита, бирюзовых, цвета антрацита, 12 р. бирюзовых, 4 р. зеленых*, 2 р. цвета антрацита, 12 р. синих, по 2 р. цвета антрацита, синих, цвета антрацита, синих, цвета антрацита, синих, 22 р. цвета антрацита = 144 р.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЧЕРЕДОВАНИЯ ПОЛОС В: вязать, как последовательность А до * (= 100 р.), далее вязать нитью цвета антрацита.

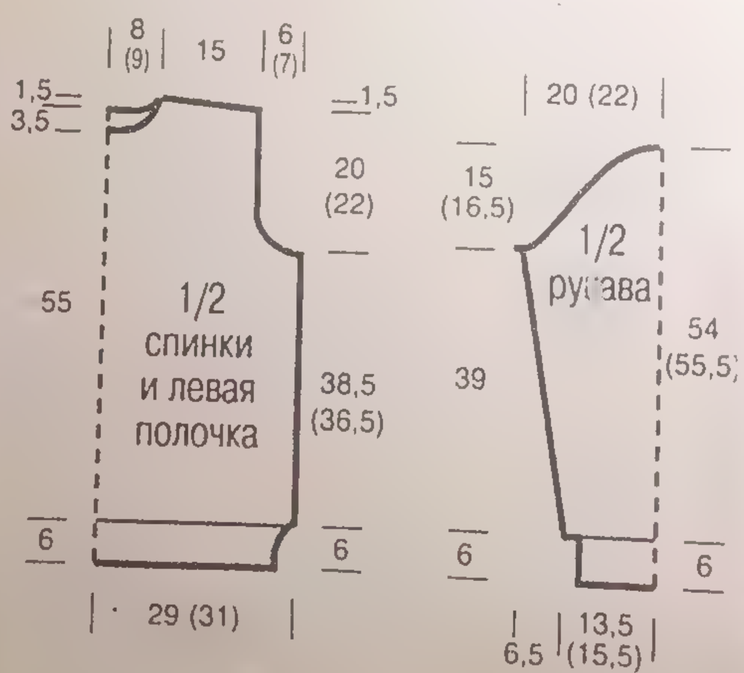
ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 17 п. и 24 р. = 10x10 см.

СПИНКА: нитью цвета антрацита набрать 98 (106) п. и связать 6 см резинкой. Затем вязать лиц. гладью в последовательности А. Через 38,5 см = 92 р. (36,5 см = 88 р.) от резинки закрыть для пройм с обеих сторон в каждом 2-м р. 1x3, 1x2 и 3(5)x по 1 п., затем в каждом 4-м р. 2x по 1 п. = 78(82) п. Через 58,5 см = 140 р. от резинки закрыть для скосов плеча с обеих сторон 1x9 п., затем в каждом 2-м р. 2 x по 8 п. Одновременно с 1-м убавлением плеча закрыть для выреза горловины средние 24(28) п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления закрыть с внутреннего края в следующем 2-м р. 1 x 2 п. Через 60 см = 144 р. от резинки все петли должны быть использованы.

ПЕРЕД: вязать так же, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого через 55 см = 132 р. от резинки закрыть средние 14(18) п. и в каждом 2-м р. 1x3, 1x2 и 2x по 1 п.

РУКАВА: нитью цвета антрацита набрать 38(42) п. и связать 6 см резинкой, равномерно прибавив в последнем р. 9(11) п. = 47(53) п. Затем вязать лиц. гладью в последовательности В. Одновременно прибавить для скосов рукава с обеих сторон в каждом 8-м р. от резинки 11x по 1 п. = 69(75) п., включая прибавляемые петли в цветовую последовательность. Через 39 см = 94 р. от резинки закрыть для оката рукава с обеих сторон в каждом 2-м р. 1x3, 2x по 2, 1x1, 1x2, 10(12)x по 1, 2x по 2 и 1x3 п. Через 54 см = 130 р. (55,5 см = 134 р.) от резинки закрыть оставшиеся 15(17) п.

СБОРКА: выполнить плечевые швы; по вырезу горловины набрать на круговые спицы нитью цвета антрацита 68(76) п и связать 3 см резинкой. Затем все петли закрыть по рисунку. Втачать рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.



Деревенские мотивы

Вам хотелось бы не просто восстановить старую деревянную мебель, но и создать в своем доме французский деревенский стиль? Попробуйте предлагаемую нами несложную технику: покрасьте предметы в яркий цвет, например, в голубой, коралловый или красный. Затем немного сотрите краску, чтобы придать мебели как бы изношенный вид. Последний легкий штрих – подушка для стула с завязками.

Вам потребуются:

Деревянные стол и стул, которые не были ранее окрашены; тряпки для очистки; чистый спирт; шлифовальная машина; немного эмали светло-голубого цвета и большее количество темно-голубой; обычные свечи; синтетическая или стальная стружка для чистки кастрюль (средней жесткости) или нейлоновая и металлическая мочалки.

Процесс окраски

Очистите поверхность мебели тряпкой, смоченной спиртом, чтобы удалить въевшуюся грязь. Покройте крышку стола сначала слоем светло-голубой эмали. Оставьте просохнуть.

Натрите поверхность стола свечами, создав восковой слой. Больше воска наносите на участки, обычно подверженные сильному износу, такие, как углы, ручки и внешние края узоров, орнаментов или декоративных элементов. Разотрите воск и по всей поверхности крышки, чтобы проявить текстуру дерева.

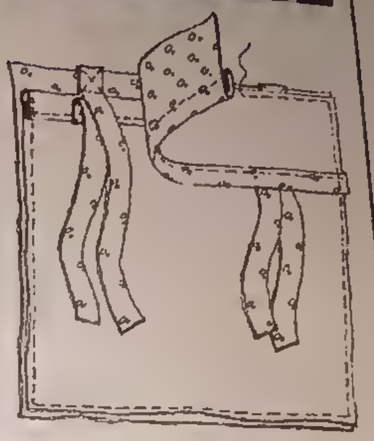
Окрасьте стол и стул по всей поверхности, используя темно-голубой цвет. Может понадобиться и второй слой. Промойте кисти; оставьте мебель на ночь до полного высыхания. На следующий день протрите краску до воскового покрытия металлической мочалкой. Тщательнее трите на участках, покрытых толстым слоем воска, чтобы проявилась текстура дерева. Трение даст эффект равномерного распределения воска по поверхности для создания защитного слоя на мебели.

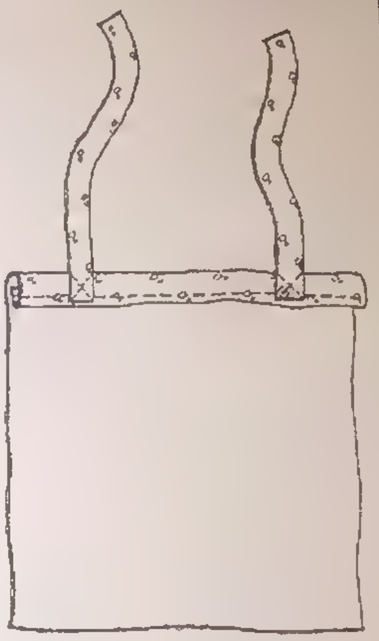
Подушка с завязками

Вам потребуются: *50 см хлопчатобумажной обивочной ткани; квадратная подушка для сиденья; нитки.*

Отрежьте два куска ткани для подушки, каждый на 3 см больше ее размера. Чтобы сделать клапан, отрежьте кусок материала длиной, равной длине подушки, и шириной 20 см. Чтобы сделать ленточки, отрежьте четыре ленты (10 см в ширину и примерно 25 см в длину). Сложите пополам вдоль лицевой стороной внутрь и прострочите близко к краю (оставив один короткий край незастроченным). Выверните ленту на лицевую сторону и прогладьте. Подверните один край (там, где чехол открывается) задней части подушки и прострочите (обработайте край).

Положите чехол на стул и отметьте позиции для двух ленточек на обработанном крае так, чтобы они совпали с планками на спинке стула. Пристрочите короткие открытые концы двух ленточек к изнанке обработанной стороны задней части чехла. Сложите заднюю и переднюю части чехла вместе, лицевой стороной внутрь и так, чтобы совпадали необработанные края частей. Прострочите с трех сторон, оставляя обработанный край незастроченным. Подверните и обработайте один длинный край клапана (прострочите). Поместите клапан на открытый край чехла изнаночной стороной наружу и так, чтобы необработанный длинный край клапана совпал с необработанным краем верхней части чехла. Наложите необработанные края оставшихся двух ленточек между необработанным краем клапана и верхней частью чехла (необработанного края) так, чтобы они лежали на одной линии с двумя лентами, пришитыми к задней части чехла. Пришейте клапан к верхней части чехла, отступив 1,5 см от края. Отрежьте лишнюю ткань по углам, оставьте клапан снаружи, выверните чехол на лицевую сторону. Вставьте подушку в чехол, заправляя клапан внутрь (закрыв им открытую часть подушки) и завяжите две пары ленточек вокруг планок спинки стула.





ДОБРЫЙ СОВЕТ

ТЕРМОС превращается В ЛАМПУ

У кого ни разу в жизни не разбивалась колба термоса? Чтобы не выбрасывать его корпус на помойку, предлагаем удалить осколки, затем сделать в дне отверстие для провода, а в горлышке укрепить патрон для лампочки. Если творческий порыв не иссякнет, можно расписать красками преобразившийся термос, и получится оригинальное основание для настольной лампы. Завершит конструкцию соответствующий абажур из ткани, например, в клетку.

Народный рецепт

Млечный струп У МЛАДЕНЦЕВ

1 чайн. ложку травы фиалки трехцветной залейте чашкой кипятка, дайте настояться 5 мин. и процедите. Пропитанный настоем марлевый компресс накладывайте на пораженный участок кожи несколько раз в день.

Средство поможет и при экссудативном диатезе маленьких детей.

Людмила НАГОРСКАЯ, г. Омск

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Моему сыну два с половиной года, но он никак не отвыкнет от соски. Пытаешься ее отобрать – закатывает дикую истерику. Но ведь что-то надо делать, сыну «взрослеть пора»?

Вера КУДИНОВА, г. Кострома

Как отучить МАЛЫША ОТ СОСКИ

Чтобы отучить малыша от соски, нет необходимости знать специальные приемы. Обычно это происходит само собой. А если нет?

Чтобы отучить ребенка от соски, постарайтесь выбрать для этого наиболее спокойный и радостный период его жизни. Помните: малыш впервые будет расставаться с предметом-другом. Воспользуйтесь небольшой хитростью, ведь пустышка всегда может потеряться, порваться, завалиться за кровать. Причем, если это действительно произошло само собой, не торопитесь сразу искать другую.

В некоторых случаях придется сделать несколько заходов. Если вы видите, что малыш пока не готов к расставанию, повремените. Легче всего дети отвыкают от соски в период от полутора до трех лет. В этом возрасте привязанность ребенка может переключиться на что-то другое, например, на любимую игрушку. Тем более, ее вполне можно «одушевить», связать с ней приятные воспоминания, вообразить, что у нее есть характер и чувства и что с ней есть о чем поговорить. Кроме того, она мягкая и пушистая, ее всегда можно погладить и прижать к себе. Согласитесь, эти отношения гораздо интереснее и богаче, чем отношения с пустышкой!

Однако если малыш и в три года никак не хочет расстаться с соской или продолжает сосать палец, не списывайте это на обычную привычку. Скорее всего, за ней таится что-то гораздо более серьезное, возможно, какие-то желания, которые пустышка помогает удовлетворить. В этом случае посоветуйтесь с психологом.

Гадкий утенок

Моя 14-летняя дочь просто болезненно недовольна своей внешностью. Боюсь, как бы это на всю жизнь не отразилось на ее психике. Что же делать?

Мария, г. Омск

Практически с каждой девочкой, вступающей в подростковый возраст, происходит одна и та же история: девочка перестает нравиться себе. Она начинает выискивать в себе недостатки и пытаться что-то делать, чтобы их исправить.

Через это недовольство собой когда-то прошли и матери этих девочек. Если их спросить, то они наверняка вспомнят, как ненавидели свои недостатки, как старательно пытались их скрывать, как страдали, когда кто-то смеялся над ними. Но почему тогда многие девочки-подростки жалуются, что матери их не понимают, не поддерживают, не принимают всерьез их переживаний, говорят, что все это ерунда, что главное – не внешность, что с лица воды не пить и т.д.? Встречаются и такие матери, которые сами постоянно твердят дочерям, будто те – уродины, и им совершенно бесполезно краситься и наряжаться, все равно от этого лучше не станут. Причем чаще всего они руководствуются при этом вполне благородными мотивами – «нечего в зеркало пялиться, пусть лучше учебе больше внимания уделяет». Такое поведение матери, как правило, ничего хорошего не дает, наоборот, только увеличивает неуверенность девочки-подростка в себе и усугубляет ее страдания.

Чаще всего все «гадкие утята» рано или поздно становятся лебедями: кто-то – более прекрасными, кто-то – чуть менее. Но не всегда эти комплексы недовольства собой проходят бесследно. Иногда они могут оставить глубокую рану в душе, которая всю жизнь будет подпитывать неуверенность в себе, робость перед стройными и красивыми женщинами, страх общения с привлекательными мужчинами. И даже увидев со временем, что существует превеликое множество счастливых, успешных, привлекающих к себе мужское внимание женщин с отнюдь не идеальными внешностью и фигурой, эти «гадкие лебеди» все равно продолжают пребывать в полной уверенности, будто их нос (ноги, уши, фигура и др.) – хуже, чем у других, и из-за этого они не могут жить, как бы им хотелось

Как считают психологи, чаще всего негативное отношение к себе – результат внушения. Ведь есть совсем уж некрасивые, но уверенные в собственной неотразимости и с успехом убеждающие в этом других людей женщины. А возникла эта уверенность просто потому, что они с детства слышали прежде всего от собственных родителей: «Ты исключительна и прекрасна, как принцесса, лучше тебя нет никого на свете». Кроме того, каждая девочка должна знать (и в этом ее может убедить мать), что красота женщины – в ее руках. Ведь не зря же говорят французы: «Если женщина не сумела стать красавицей к 30 годам, значит, она – полная дура».

НАДЕЖДА ЗЫРЯНОВА

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Дети часто переживают из-за своей внешности. Как успокоить ребенка? Очень просто – не соглашайтесь с его самооценкой.

«Ты некрасивая? Кто тебе сказал? Поверь мне – я немножко разбираюсь в красоте. Ты очень милая! И потом – представления о красоте у всех разные».

Ребенок, которому вы говорите это, нежно притянув к себе и глядя серьезным взглядом прямо в несчастные глаза, обязательно поверит вам.

Выявить «болевые точки» (не только те, что связаны с внешностью) поможет и такой своеобразный тест. Предложите ребенку начертить на листе несколько вертикальных линий. Каждую обозначьте человеческими качествами. Сверху напишите положительный эпитет, снизу – его антоним. Например, «умный – глупый», «красивый – уродливый», «веселый – скучный» и т.д. Предложите ребенку отметить галочками те, которые, по его мнению, относятся к нему.

Таким образом вы поймете, что не устраивает в себе сына (дочку). Не бойтесь перехвалить! Ведь вам нужно восстановить утраченное душевное равновесие ребенка, и здесь похвала – ни с чем не сравнимое по действенности лекарство.

Перевернуть ли страницу

Стоит или нет продолжать отношения с мужчиной, с которым вы когда-то давно уже расстались?

Надо решить главное

При этом совсем неважно, кем приходился «бывший» – мужем, женихом или любовником. Главное то, что однажды он перестал им быть. Бывает ли, что возобновленный роман приносит счастье обоим? Бывает. Но в большинстве случаев связь двоих людей, переживших в прошлом расставание, восстанавливается с трудом. Вообще любые отношения с диагнозом «после разрыва», считаю, претерпевают изменения: нет былой искренности, откровенности, исчерпан кредит доверия, и осторожность мешает принять за чистую монету слова человека, который когда-то молча закрыл за собой дверь.

Возможно, с помощью усилий с одной или обеих сторон что-то и удастся вернуть. Но стоит ли возвращать, вот в чем вопрос!

Кто-то встречается с «бывшим» по инерции, по привычке. Этакие вялотекущие отношения по выходным, слабое оправдание которым – «привязанность», хотя наверняка известно, что ничего хорошего от этого союза не дождаться. Иногда приятные воспоминания (а может, вам в этот день просто одиноко, грустно, скучно) подталкивают к решительным действиям. Вы снимаете телефонную трубку и набираете знакомый номер...

Может случиться, что ваш «бывший» ввиду собственных обстоятельств (от него сбежала очередная подружка, и он, как и вы, скучает) с радостью согласится на встречу. Но стоит ли вообще ее назначать?

Ведь наивно надеяться, что он все время после расставания думал только о вас. После разрыва с вами его жизнь не закончилась: он продолжал работать, встречать разных людей и, наверняка, влюбляться. Не исключено, что и на момент встречи с вами его мысли заняты другой. Конечно, вам кажется, что его привычки и повадки вы знаете наизусть. Но это так и не так, потому что в какой-то момент он предал забвению все, что вас связывало. И вы наверняка не забыли его предательства. Есть ли у вас повод думать, что за это время он кардинально изменился? И вообще, зачем это нужно?

Вам всего лишь захотелось увидеть его? А может, дело в большем – вы планируете вернуть прежние отношения? Ну-ну.

Кстати, если встреча с ним произойдет – заслужил ли он сразу вашей нежности, ваших ласковых прикосновений и объятий? А потом он самоуверенно начнет рассказывать о своих новых похождениях, а вы, потеряв бдительность, станете жаловаться на собственную жизнь. И к чему хорошему это приведет? Ладно, вас пожалеют. А дальше-то что?

Удастся ли напрочь забыть о былых обидах, наладить отношения, вернее, построить их заново? Получится ли общаться и говорить с «бывшим» без излишней эмоциональности, без ощущения того, что он подлец?

Да и захочет ли он сам вас завоевать? Ведь это куда сложнее, чем соблазнить!

В чем настоящая проблема с «бывшими»

Ушел ли он, или инициатором разрыва были вы, все равно отношения кончились плохо. Это обстоятельство, на мой взгляд, может отравить всю последующую жизнь и отразиться на отношениях с другими мужчинами. В этом смысле нужно постараться сделать все, чтобы выбросить неприятные воспоминания (вместе с «бывшим») из своей жизни. Только тогда, я уверена, можно полноценно включиться в следующие отношения. Потом, когда все будет хорошо, можно вспоминать его сколько угодно. Хотя тогда это уже вряд ли будет интересно.

Как мы переживаем разрыв?

Мы, женщины, очень склонны к тому, чтобы продолжать в своих мечтах виртуальные отношения, которых, строго говоря, больше нет. Наедине с собой можем критиковать «бывшего», называть его разными словами и вместе с тем желать новой встречи с ним.

Другой вариант – погружение в депрессию. Она возникает, когда мы начинаем обвинять в случившемся себя. И последний – как лично я считаю, опасный случай – надежда на его возвращение. Здесь мы зовем пустоту и при этом сами не движемся вперед. Не каждой дано научиться переворачивать страницу.

Забыть о нем раньше чем через 10 лет

Есть женщины, годами не способные принять чьи-то ухаживания только потому, что мужчина, которого они любили 10 лет назад, так и не вернулся. Это, я считаю, опасно, потому что зацикленность на неудаче рано или поздно может сломать не только любовную, но и профессиональную жизнь, а также отношения с другими людьми

Убеждена: не надо сочинять сценарии туманного будущего с человеком, которого уже не существует в вашей жизни. Все просто. Если он не звонит, значит, не хочет. Это его право. А ваше право – полноценно жить без него.

Если новый мужчина тоже превращается в «бывшего»

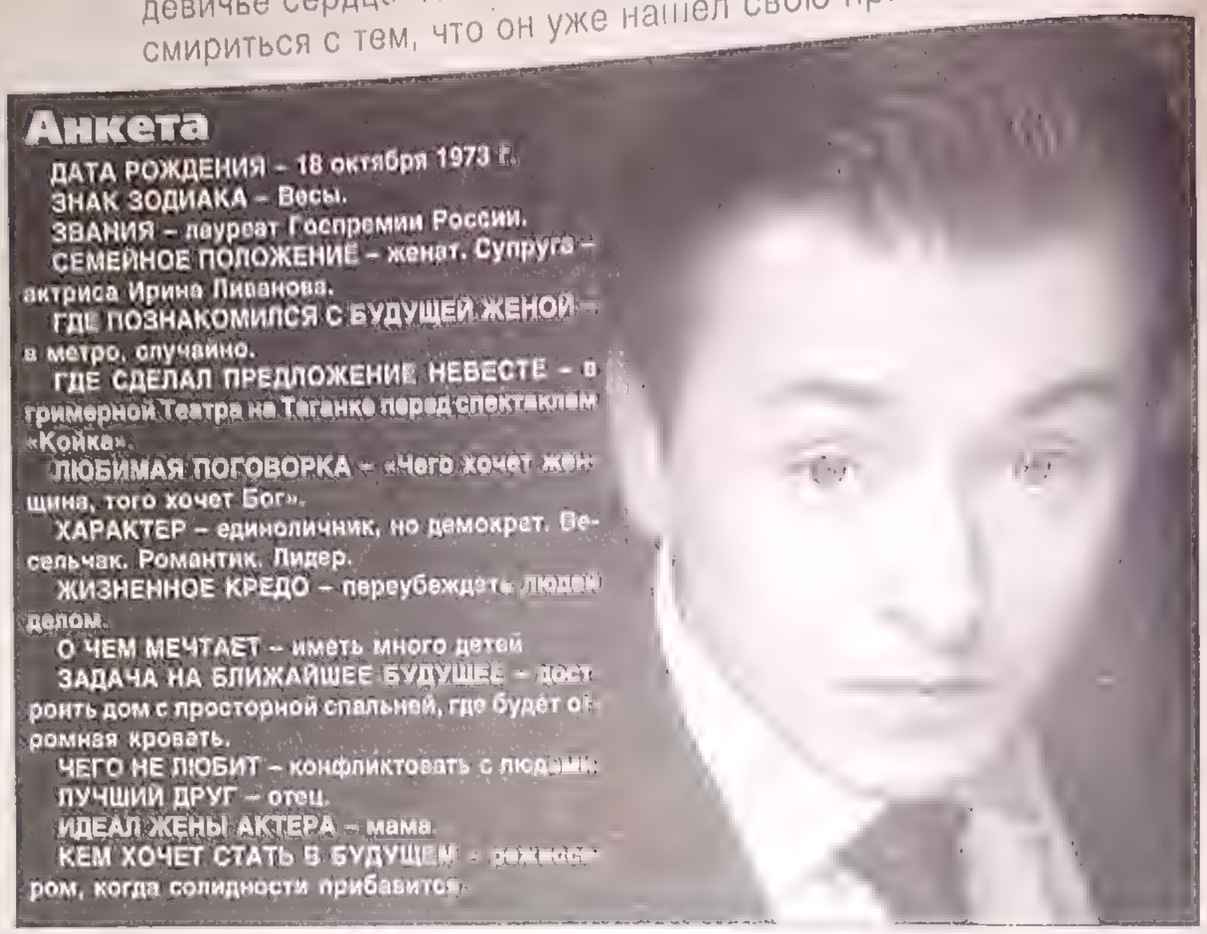
Удивительно, но многие из нас способны быстро заменять одни неудавшиеся отношения другими, не менее сомнительными. Иные выходят замуж в панике из-за страха одиночества или с целью «доказать» и обязательно приходят к тому, от чего бежали.

Для начала нужно устроить себе передышку, научиться жить одной, чтобы разобраться в себе и своих желаниях. Или вы со мной не согласны?

ИРИНА ИРИНИНА

ПАПЕНЬКИН СЫНОК

Женитьба Сергея Безрукова на актрисе и просто красивой женщине Ирине Ливановой наверняка разбила не одно девичье сердце. Поклонницам актера будет трудно смириться с тем, что он уже нашел свою принцессу.



Анкета

ДАТА РОЖДЕНИЯ – 18 октября 1973 г.
ЗНАК ЗОДИАКА – Весы.
ЗВАНИЯ – лауреат Госпремии России.
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – женат. Супруга – актриса Ирина Ливанова.
ГДЕ ПОЗНАКОМИЛСЯ С БУДУЩЕЙ ЖЕНОЙ – в метро, случайно.
ГДЕ СДЕЛАЛ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НЕВЕСТЕ – в гримерной Театра на Таганке перед спектаклем «Койка».
ЛЮБИМАЯ ПОГОВОРКА – «Чего хочет женщина, того хочет Бог».
ХАРАКТЕР – единоличник, но демократ. Весельчак. Романтик. Лидер.
ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО – переубеждать людей делом.
О ЧЕМ МЕЧТАЕТ – иметь много детей
ЗАДАЧА НА БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ – достроить дом с просторной спальней, где будет огромная кровать.
ЧЕГО НЕ ЛЮБИТ – конфликтовать с людьми.
ЛУЧШИЙ ДРУГ – отец.
ИДЕАЛ ЖЕНЫ АКТЕРА – мама.
КЕМ ХОЧЕТ СТАТЬ В БУДУЩЕМ – режиссером, когда солидности прибавится.

– Раньше ты часто назначал девушкам свидания?

– На эту тему говорить не стану. Думаю, это будет бестактно по отношению к жене, которую безумно люблю. Хотя мы знакомы не первый день, взаимоотношения остались на уровне страсти первого свидания.

– Ты помнишь вашу первую встречу?

– Это было, как вспышка. Фантастическое ощущение, когда не можешь отвести глаз от женщины, когда поглощен ею настолько, что теряешь голову.

– Тебе знакомо чувство ревности?

– Я очень ревнивый человек. Хотя все могу понять, и доверять тоже умею.

Впрочем, моменты ревности – это своеобразная игра, то, что дает возможность чувствам не ослабевать. Это – как бифштекс с кровью: все кипит, скворчит!

– Важно ли знать характер близкого человека от «а» до «я»?

– Безусловно, должна быть тайна. Но предугадывать некоторые события очень приятно, особенно опережать желания Ириши и реализовывать их. Это предугадывание делает жизнь праздником.

– А если жена не права?

– Капризы я прощаю. Женщина имеет на них право. А если это упрямство, то лучше постараться переубедить делом. С женщинами спорить можно, хотя я предпочитаю золотую середину.

– Ты любишь устраивать сюрпризы, удивлять близкого человека?

– В этом вся моя жизнь. Главное – не загружать проблемами. Смешить, устраивать веселье, озорство, чтобы не было скучно.

– А просить прощения тебе свойственно?

– Дай Бог, чтобы никогда не пришлось просить. Не хотелось бы доводить до этого.

– Какие праздники больше всего любят в твоей семье?

– Все праздники хорошие. На дни рождения мы не просто ходим в ресторан, а всегда выбираем обстановку в соответствии с настроением. Я люблю, чтобы интерьер ресторана напоминал театральную выгородку: анфилады залов и комнат различных эпох. Мне нравятся семнадцатый, восемнадцатый века. Люблю камзолы, канделябры. Наверное, я романтик. Мне нравится путешествовать по разным странам.

– Говорят, дом – мир женщины, мир – дом мужчины. Ты так много работаешь, путешествуешь, постоянно куда-то бежишь. Не боишься устать?

– Да, мы, мужики, всегда находимся в бегах. Главное, успеть добежать. Я сейчас вроде бы притормозил. *(Смеется.)* Сколько сил моих хватит, постараюсь сделать свою жену еще счастливее.

– Кто для тебя лучший друг и советчик?

– Отец. Он мой лучший друг, советчик, помощник, учитель. Да, в профессии очень много дал Олег Павлович Табаков, зато батя научил жить. Поэтому не обижаюсь, когда меня называют папенькиным сынком. Считаю, это даже почетно. Блудным сыном быть хуже. Во время моих школьных каникул, где-нибудь за городом, мы с батей вставали в три часа утра и шли рыбачить. Причем он это делал ради меня – я просил. Я сидел с удочкой на берегу, а батя спал рядом. По большому счету, это и есть настоящая мужская дружба.

– Что можете сказать о фильме «Бригада»?

– Про него уже говорят, что это подобие «Крестного отца», только на русский лад. Это совсем не так! История главного героя – Саши Белого, которого я играю, – очень наша, очень российская. Это все нас окружает, но, пожалуй, никто не отслеживал, как происходит изменение личности. Действие фильма «Бригада» – с 1989 по 2000 год. За десять лет Саша Белый превращается в умного, опытного главу группировки. Он совсем не тупой отморозок. Это думающий человек и личность. Тем и страшен.

– У тебя есть опыт общения с прототипами?

– Определенные знакомства имеются. Есть что перенять. В фильме жутковатая романтика. Но надо подойти к этому философски. Посмотрите, что нас окружает – какие машины ездят по Москве и Петербургу, какие заказные убийства, какие деньги крутятся. Но нужно знать, какие мотивы движут людьми, нужно понимать, что не все примитивно. Без этого не защититься.

– Наверное, девушки забрасывают цветами?

– Когда вижу, что девушка влюбилась в меня, героя, которого она увидела на сцене, мне ее жалко становится. Она же молоденькая, доверчивая, не хочется давать надежду. Сказать же, что я человек неувлекающийся, не могу. Увлекаюсь. И многими. Но когда есть одна, то увлечения бессмысленны.

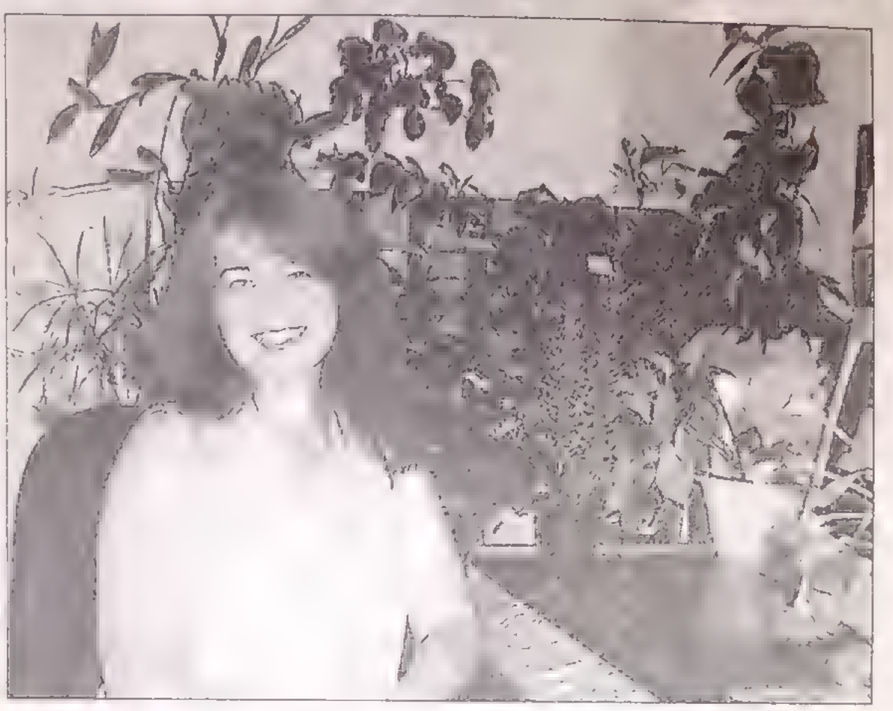
– Помнишь свою первую любовь?

– Первое чувство посетило в детском саду. И длилось это лет семь или восемь. Ее звали Катя. Я на лето приезжал к бабушке в деревню и встречался там с ней. Я любил ее страшно и целый учебный год жил только мечтой о встрече. А потом встреча. Этот момент был чем-то таким... это невозможно передать, просто буря эмоций! Я весь кипел!

Все, кто заходит в компьютерную, где работает Оксана Кузик, восхищенно ахают: «Сколько цветов!» Тут просто целая оранжерея: пальмы, кактусы, фуксии, бегонии, кофе, розы, кодиумы, монстера, авокадо...

ОРАНЖЕРЕЯ В КОМПЬЮТЕРНОЙ

Оксана считает, что у каждого цветка есть планета-покровительница. И когда мы сажаем цветок, то будто бы тоже заручаемся поддержкой этой планеты.



Оксана [illegible] рекомендует:

– Бегония связана сразу с несколькими планетами, но особенно ярко в ней проявляются Меркурий и Марс. Бегонию хорошо иметь представителям земной стихии – Козерогу, Деве и Тельцу. Полезна она медлительным людям, тем, кто не умеет принимать решения быстро.

Марс, управляющий бегониями, помогает человеку стать более активным.

Говорят, что с помощью бегонии можно научиться преодолевать страх в общении и даже избавиться от заикания. Бегония особенно полезна тем, кто готов рыдать по поводу и без повода. А в плане здоровья хороша для людей с болезнями щитовидной железы, горла, пищеварительной системы, молочных желез, желчного пузыря и грудной клетки.

У меня самой когда-то была куча комплексов, я во всем сомневалась, считалась очень застенчивой и нерешительной. Но когда занялась разведением цветов – проблемы исчезли.

– Взгляните, разве у вас не радостно на душе, когда смотрите на эту красавицу? – продолжает Оксана и показывает на фуксию, невысокое растение с маленькими невзрачными листьями и розово-малиновыми цветками. – Ее называют борцом с консерватизмом. Она подходит для Раков, Рыб, Скорпионов. Солнце, управляющее фуксией, помогает человеку стать более творческим даже в самых обыденных делах, позволяет находить новые способы решения старых проблем.

Много у Оксаны различных «полосатиков»: зебрины, пеперомии, традесканции. «Их, – рассказывает моя собеседница, – полезно сажать тем, кто не умеет быстро переключаться с одной темы на другую. Самим своим внешним видом они будто показывают, что жизнь – чересполосица.

Фиалка, каланхое, глоксиния, фикус – приближены, по мнению Оксаны, к материальной сфере, они – представители земной стихии, а людям дарят любовь и достаток. Любопытная история связана с фикусом. Как-то Оксана сказала подруге, что фикус в доме – к деньгам. Та купила на рынке фикус всего с двумя листиками. И вот когда распустился третий листик, произошло, можно сказать, чудо. В кошельке оставалось всего 10 рублей, а до зарплаты – еще целая неделя. И тут женщина нашла 200 долларов! Коллеги как узнали, так сразу побежали на рынок покупать фикусы.

ТАТЬЯНА АНГЕЛОВА,
собкор «Виринеи»,
г. Оренбург

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОТ ОКСАНЫ КУЗИК

ГЕРАНЬ наполнит вас любовью

Успокаивающе действуют цветы под покровительством Венеры и Луны. В первую очередь это **фиалки.** Белые фиалки избавляют пространство от отрицательной энергии, нечистых мыслей и скверных чувств. Голубые – помогают творчеству.

Растения огня (под покровительством Льва, Овна, Стрельца) – **афеландра оттопыренная, калла, камелия японская, герань, роза китайская**, связаны с творчеством, высокими чувствами, любовью. Они, как правило, капризны, требуют повышенного внимания, но в обмен на заботу притягивают в дом любовь, наполняют жизнь всевозможными удовольствиями и развлечениями.

Растения воздуха – **аспарагус перистый, папоротники, плющи, традесканции, финиковые пальмы** – талисманы хороших отношений с друзьями, успешной учебы и быстрого усвоения информации. Они не нуждаются в каком-то особом уходе, а питаются атмосферной влагой и пылью. Их даже так и называют – воздушные пылесосы.

Водолеи, Весы и Близнецы витают в небесах, у них планов больше чем дел. Поэтому всевозможные **традесканции, хлорофитумы** помогают им сосредоточиться и быстрее реализовать фантастические проекты. **Плющ** позволяет избавиться от навязчивых мыслей и вредных привычек. А рядом с пальмой домочадцы будут чувствовать себя бодрыми весь день. **Пальмы** препятствуют ревматическому разрастанию костной ткани суставов, сдерживают рост жировых отложений.

Еще один представитель воздушно-земной стихии – **папоротник.** Для нормального роста ему необходимы умеренный полив и умеренная температура.

ТЕПЛОЕ СОЛНЫШКО

Жительница Ивановской области удочерила темнокожую девочку

Взять в свою семью чужого ребенка – уже подвиг, на который решаются очень и очень немногие наши соотечественники. Людмила Левко из районного городка Пестяки отважилась на еще более решительный поступок: сплетням и предрассудкам вопреки она взяла на воспитание темнокожую малышку Негритянка Соня не осталась в долгу: девочка вернула приемной матери радость и вкус к жизни.

Людмила Левко делит женщин на две категории: «клушки» и «кукушки». «Кукушки» заботу и ласку сполна отдают супругу, вольно или невольно обделяя вниманием детей. «Клушки», наоборот, свои лучшие чувства посвящают детям – в ущерб мужскому самолюбию. Если следовать этой классификации, то сама Людмила – «клушка» по призванию и убеждению.

В детстве Людмила – единственный и ранний ребенок в семье – тосковала по братьям и сестрам, которых у нее никогда не было. Уже тогда в ее душе зародилась мечта о большой семье. Впервые выходя замуж, Людмила готова была родить и воспитать десятерых детей, но супруг не разделял ее стремлении

Родив троих, Людмила обуздала свой материнский инстинкт в угоду мужу.

Десять лет назад семья, по совету врачей (дети часто болели), вынуждена была переехать из Мурманской области поближе к среднероссийскому климату. Выбрали Пестяки, где жила бабушка мужа. Здоровье детишек вскоре пошло на лад, а вот отношения между супругами дали трещину. Людмила подала на развод, а спустя время вышла замуж повторно.

Родив троих детей, Людмила обуздала свой материнский инстинкт в угоду первому мужу

Естественно, «молодым» захотелось иметь общего ребенка. Но четвертая беременность обернулась для Людмилы трагедией: на восьмом месяце плод погиб, и саму роженицу врачи спасли с большим трудом.

– Два года мне свет был не мил. Ничего меня тогда не интересовало, к родным детям стала равнодушна. А они жалели меня, сочувствовали, плакали вместе со мной, – вспоминает Людмила. – Они-то первыми и подсказали мне решение Как-то по телевидению показывали передачу про детский дом. Дети и говорят: «Мама, давай возьмем ребеночка».

Людмила мертвой хваткой уцепилась за эту мысль как за единственное спасение. Никто, даже родная мать, не смог отговорить ее, хотя пытались, и не единожды. Супруг, который вначале вроде бы поддержал Людмилу, в последний момент засомневался – и отступил.

– На суд я поехала одна: просто пошла ва-банк. Дайте мне – и все! Объяснила, что это цель и смысл моей жизни. Я все сделаю для этого ребенка – сама буду стараться, дети мои будут стараться, – горячо рассказывает Людмила. – И случилось чудо! Мне, одинокой многодетной матери, позволили удочерить сироту.

Людмила заранее и твердо решила для себя, что не будет выбирать дитя, словно куклу в магазине: кого первого предложат, того и возьмет. В анкете написала – пол и национальность ребенка безразличны. Ей и предложили в дочки мулатку.

– Я, конечно, очень удивилась, растерялась, – с улыбкой вспоминает Людмила. – Меня оставили на полчаса в кабинете одну, подумать. Вот я сижу и размышляю: как же отреагируют Пестяки? Еще раз прочитала документы. Смотрю, а у мулаточки дата рождения точь-в-точь совпадает с той, когда мой ребенок должен был родиться! Я это посчитала Божьим знамением. Так что мне Соньку Бог послал как спасение.

Соню удочерили, когда ей был год и восемь месяцев. Родная мать отказалась от девочки, едва

Четвертая беременность обернулась для Людмилы трагедией: на восьмом месяце плод погиб, и саму роженицу врачи спасли с большим трудом

Случилось чудо: Людмиле, одинокой многодетной матери, позволили удочерить сироту.

она появилась на свет. Полгода малышка жила в родильном доме, потом врачи отдали ее в Дом малютки в Иванове. С нежностью Людмила вспоминает, как впервые взяла Соню на руки:

– Воспитатели принесли Сонечку и посадили мне на коленки. А она тихонькая такая – ни слова, ни вздоха. Я только на нее посмотрю, она глазки опускает. Как куколка: посадишь – сидит, поставишь – стоит, за ручку возьмешь – она идет. Первое время она у нас из-за стола не выходила: ест и ест. Падает – живот перетягивает и все равно жевать продолжает. У нее вес был очень маленький – всего десять килограммов. И гемоглобин – шестьдесят с небольшим. Ходит по стеночке, шатается. Очень болезненной была: то воспаление легких, то бронхит. Говорить не умела, не улыбалась. Я первое время ночью проснусь и вижу: сидит моя Сонька в кроватке, молчит и озирается по сторонам. Так она с нами знакомилась. Мы с детьми на нее надышаться не могли, по очереди на руках носили. Слабенькая, робкая была девочка. Зато сейчас, спустя три года, самая рослая в группе. Воспитатели говорят, что если ее кто-нибудь заденет, она за себя очень хорошо может постоять. И большинство друзей у нее пацаны. Играет с ними в машинки, пистолетики. Командовать любит. Память у Сони отличная, учим с ней буквы, стихи, ноты (Людмила – учитель музыки. – **А.Т.**). Пока идем в садик, успеваем посчитать, сколько овец пасется, сколько кур, где петушок, какого цвета. Очень умная девочка!

Людмила не скрывает, что при иных обстоятельствах, пожалуй, предпочла бы хранить тайну удочерения. Но в маленьком городке секретов не бывает.

– Да и не хочется мне давать повода для глупых сплетен, – признается Людмила. – Недавно ездили с Соней в Иваново, в детскую больницу. В автобусе, на улице – все шеи вслед поворачивают. И не столько на нее смотрят, сколько на меня! Тяжело эти вопросительные взгляды выносить. Здесь, в Пестяках, мне гораздо легче: люди тут знают правду. Соньку все любят – печеньем, конфетами пичкают. Хотя среди малышей редко, но услышишь: грязнуля, черномазая. Ну что здесь сделаешь? Такие проблемы были бы и в детском доме, от них никуда не денешься.

Сонечка пока не принимает обиду близко к сердцу. Она еще только начинает осознавать свою непохожесть на других. Людмиле случается вести с ней такие грустные и одновременно смешные разговоры:

– Мамочка, а я когда-нибудь стану беленькой?

– А зачем? Господь, Сонечка, делает людей разными – белыми, желтыми, красными. Ты – негритяночка.

– Мама, а ты тоже негр?

– Да, деточка, и я негр.

На свой небогатый семейный бюджет Людмила не сетует – знала на что шла. Деньгами, детскими вещами помогают друзья из Сибири, мама. И все-таки, будь доход в семье больше, Людмила, не задумываясь, усыновила бы еще ребенка. Может, даже не одного.

– Я бы всю жизнь посвятила воспитанию детей! Не понимаю, почему другие люди, которые живут лучше, богаче меня, не задумываются об этом. Я когда была в детском доме, смотрела, наблюдала. Ничем сироты не отличаются от наших детей, только слабенькие немного. И красивые, как цветочки! Не зря пословица говорит: «Не построй семь церквей, а одну сироту пригрей».

АЛЛА ТАРАСОВА,
г. Иваново
ФОТО АВТОРА

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Киров

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю: семью, бизнес, здоровье. Верну любимого(ую) с фото и без, навсегда избавлю от измен, соперниц, врагов; сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение – точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь, обереги от всех бед – предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с о/а. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Нижний Новгород

ПОТОМСТВЕННАЯ гадалка Гадаю на картах Таро, сниму порчу, верну любовь, семью, мужа. Сначала результат. Ост. «Чебоксарская», трамв. NN 6,7; ул. Чебоксарская, 4а. Тел. (8312)8-290-91-659, Тамара Павловна.

ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНАЯ ПАРИЖСКАЯ ГАДАЛКА
целительница (из потомков Милермана)
предсказательница
Семейную жизнь соединяю молитвами, снимаю порчу. Стаж 65 лет.
27-58-19

Член Российского отделения Международного братства магов с 1991 г. (рег. № К-382)
целительница
ВАСИЛИСА
исцеляет, снимает порчу, привораживает, дает установку на удачу, гадает, работает с кармой.
Тел. 27-17-87
Св-во № 214 Волжск. адм

ВЫСШАЯ МАГИЯ
Народный целитель, экстрасенс-инструктор международной категории. Лариса.
Разорву отношения вашего мужа с любовницей навсегда. Восстановлю семью, любовь, бизнес. Устраню соперников и врагов. Избавлю от порчи. Гадание.
Консультация бесплатная
Вторник, среда, пятница, суббота с 14—18
Оплата услуг договорная.
Обр.: ул. ЧАПАЕВА, 79, кв. 35, код. 168 (ул. Кутякова). Т. 707-482.

РАБОТА

РАБОТА на дому от предприятий и организаций для регионов. 12 видов. 3 – 4 часа в день! Доступно всем! От 900 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603137, г. Нижний Новгород, а/я 160, Спиридоновой З.А.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ»

Кожаная одежда для осени просто идеальна. Ведь в слякоть, когда обычные брюки и юбки приходится стирать чуть ли не каждый день, ее достаточно протереть влажной губкой. Вещи из кожи позволяют телу дышать, не впитывают запахов, согревают и не требуют кропотливого ухода. К тому же такая одежда практически не выходит из моды. Но как правильно ее выбрать?

Выбираем ВТОРУЮ КОЖУ

Какой должна быть качественная кожа

В первую очередь проверяйте, одинаковой ли толщины кожа по всему изделию. Естественно, сами шкуры неоднородны по толщине: спинки толще, а бока и животы тоньше. Тонкая кожа чаще всего попадается по краям, поэтому тщательно прощупывайте горловину, проймы, участки по сторонам от молнии и т.п. Не должно быть заломов и мятых участков – это признак некачественной кожи. Вам могут «вешать лапшу» – мол, товар только что привезли, он просто измялся в сумке и потом отвисится. Не верьте!

Разновидности кожи

Основная масса изделий производится из телячьей кожи. Еще довольно часто попадается толстая, пористая буйволиная – она очень ноская и прочная, правда, тяжелая. Баранью лучше не брать: плохо обрабатывается.

Способы обработки

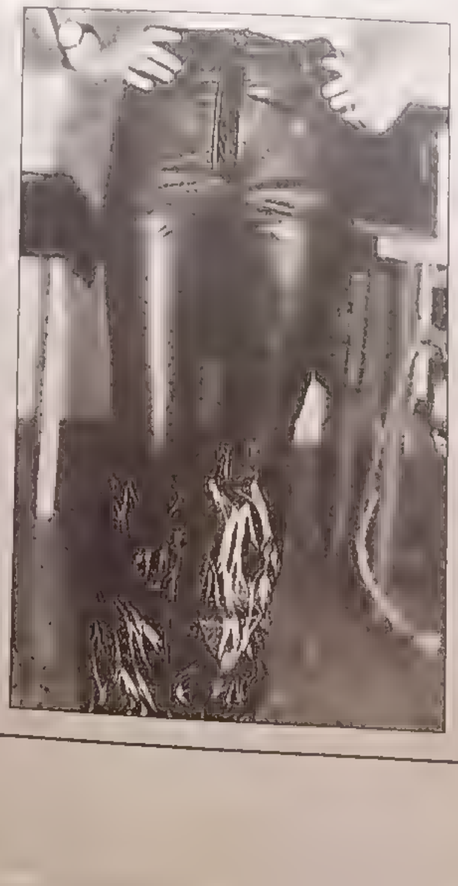
Их множество. Например, **троение** (кожу распиливают на слои, получается спилок), **варка** в различных составах, варка в **масле** (для влагостойкости), **полировка** после снятия верхнего слоя (нубук). Также есть несколько способов окраски. Окраска пропиткой предпочтительнее, чем покрытие краской верхнего слоя – он может быстро истереться.

Страны-производители

Китай. Худшее качество: эта кожа садится, становится заскорузлой после дождя; нередки дефекты фурнитуры и пошива. Отличить можно по особой конструкции кнопок (пружинные). **Пакистан.** Дешевые куртки весьма среднего качества. **Корея.** Бывают неплохие, в том числе по канадской лицензии. **Турция.** Очень разное качество. Иногда попадаются просто элитные экземпляры, но торговать ими невыгодно. Основная масса – ширпотреб. Хотя нельзя не признать, что за последние 25 лет моды на кожу турки достигли определенных технологических успехов. Самая «белая» продукция производится в **Италии** и **Канаде**.

На что еще стоит обратить внимание

Проверьте кнопки – чтобы не были тугими, непрочными, молнии чтобы хорошо «ездили». Подстежка бывает из натурального и искусственного меха. Попробуйте **выдернуть ворсинку и поджечь ее**: натуральное волокно плохо горит и пахнет паленым волосом, искусственное быстро спекается в комок. Чтобы удешевить изделие, подстежку могут сшить из меховых кусочков, сделать короткой (до талии). Иногда материалом для подстежки делают не мех, а его имитацию: тканевую основу с вплетенными в нее волокнами овчины.



ДОМ МОДЫ
"ХРУСТАЛЬНАЯ КОРОНА"
Изготовление модной одежды для взрослых и детей
* Нарядной и повседневной
* Легкои и демисезонной
* Консультация художника-модельера
Изготовление СЦЕНИЧЕСКОГО КОСТЮМА
Саратов, ул. Мичурина, 116, т. 22-89-45, 26-54-53.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

- Оберегайте кожаную одежду от сильного загрязнения и пятен, механических повреждений. Ни в коем случае не применяйте для чистки бензин, ацетон, жидкость для снятия лаков.
- Пористую мягкую кожу (замша, нубук и т.д.) следует регулярно протирать сухой мягкой губкой. Эта процедура устранит загрязнение кожи и придаст ей живой вид
- Не храните кожаные изделия в пластиковых (целлофановых) мешках и не держите их на ярком солнце, это может привести к изменению цвета кожи или выцветанию.
- При необходимости можно выгладить кожаное изделие, используя специальный пресс или обыкновенный утюг. Прогладьте лицевую поверхность кожи через сухую х/б ткань, используя умеренный нагрев (как для синтетических тканей).
- Кожаные изделия лучше всего хранить в прохладном темном шкафу. Используйте вешалки, они помогут вам сохранить форму одежды. Для предотвращения изменения формы плечей кожаного изделия (эффект вытягивания) рекомендуется использовать вешалки с широкими подплечниками.

ОСТАВЬТЕ ВАШУ ЗУБНУЮ БОЛЬ У НАС!
«Андорра»
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ
▼ Рентген.кабинет.
▼ Индивидуальный подход к каждому пациенту.
▼ Одноразовый инструментарий и индивидуальные стерильные наборы для каждого пациента.
▼ Полный спектр терапевтических и хирургических услуг.
▼ Художественная реставрация зубов.
Гибкая система накопительных скидок.
Заключаем договоры с юр. лицами на лечение сотрудников (СКИДКИ ДО 10 %)
Запись по тел. (8452) 64-09-61 с 8.00 до 20.00, без перерыва, без выходных
Университетская, 87.

Раннее поседение

У меня начали седеть волосы, хотя нет еще и 30 лет. Можно ли остановить или замедлить этот процесс?

Елена БУЛАХОВА, г. Москва

При преждевременном поседении рекомендуется после мытья ополаскивать волосы отваром корня любистока. Заваривают его в пропорции 1:10, дают закипеть и держат на огне еще несколько минут. Можно также втирать отвар в кожу головы при помощи ватного тампона. Процедуру проделывают 2 - 3 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур, через месяц его можно повторить. Если же раннее поседение обусловлено генетически, то помочь вам, к сожалению, сможет лишь окрашивание волос. Сейчас в продаже довольно много разнообразных средств. Проконсультируйтесь со специалистом и подберите мягкую краску, подходящую именно вашему типу волос.

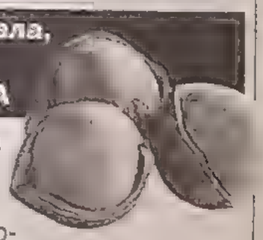
КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО
Лечение ТЯЖЕЛЫХ заболеваний позвоночника, мышц, суставов и внутренних органов
у детей и взрослых
методами народной медицины
(МЕТОД МУЗАЛЕВСКОГО. Патент № 2177776)
• БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ лечение межпозвонковых ГРЫЖ
▼ ГИНЕКОЛОГИЯ: кисты, фибромы, бесплодие, хронические заболевания, нарушения менструального цикла, заболевания, передающиеся половым путем, и т. д.
▼ АБОРТЫ, дневной стационар, анонимно.
▼ УРОЛОГИЯ: простатиты, уретриты, мочеполовые инфекции, заболевания, передающиеся половым путем, и т. д.
▼ МОНИТОРНОЕ ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА (1 сеанс — 250 руб.).
АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
• Био- и ультразвуковая эпиляция — избавление от нежелательных волос
• Лучшая мировая косметология (Франция)
— Химический пилинг гликолевой кислотой
— Шлифовка лица
— Безоперационная подтяжка лица
• Лечение проблемной кожи (в т. ч. угревая болезнь, шрамы, пигментация, сосудистые звездочки и т. д.)
• Моделирование тела и антицеллюлитные программы
• Эстетическая хирургия – все виды пластических операций.
КОМПЬЮТЕРНОЕ БИОРЕЗОНАНСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ 277-333
УЗИ, ЭКГ, по Фоллю, лаборатория.
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО, ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!
МОСКОВСКАЯ, 93. Будни с 9.00 до 18.00 ☎ 27-19-59, 27-93-00

Лиц. 2676 ЛВД-01 выд. МЗ СО
ВЕРБЕНА-С
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
НОВЕЙШАЯ СИСТЕМА ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ
✓ ДИАГНОСТИКА
✓ МИНИ-АБОРТЫ
✓ ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИЙ — лазерокоагуляция
✓ ИНТИМНАЯ ХИРУРГИЯ:
—пластика половых губ
—восстановление девственной плевы
—восстановление промежности при несостоятельности I степени, II степени, цистоцеле, ректоцеле
—передняя и задняя пластика при опущении матки I, II степени
—ушивание разрывов шейки матки
—удаление бартолиновой железы
—удаление кист влагалища
✓ МАММОЛОГ
СТОМАТОЛОГИЯ
ХИРУРГИЯ
✓ СОСУДИСТАЯ
✓ ЛАЗЕРНАЯ — лечение вросшего ногтя (однократно и навсегда), удаление родинок, шрамов, бородавок, растяжек, папиллом, татуировок, веснушек, пигментных пятен, телеангиэктазий, морщин.
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
Б. Горная, 129
☎ 73-35-96

Ореховые витамины

В лесу сейчас много орехов. Я слышала, что они полезны, расскажите, чем?

Н. СЕМЕНОВА



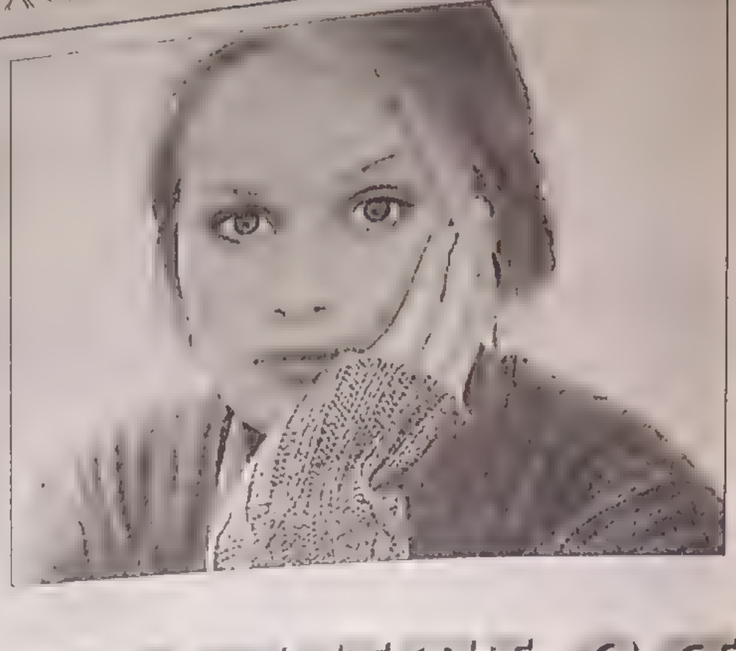
Осень – самое время отправиться на прогулку в лес, чтобы полакомиться молодыми лесными орешками. В поспевающем фундуке витамина С даже больше, чем в черной смородине. Фундук богат питательными веществами и витаминами В, B_2, С, Е. Ядро этого ореха содержит около 12% протеина, 16% углеводов, не более 6% воды и свыше 60% жиров (особенно благоприятное для здоровья соотношение). Есть это вкусное и полезное лакомство позволяется даже больным сахарным диабетом. А из-за низкого содержания углеводов орехи можно употреблять в пищу и при очень строгой диете, но при этом не поправиться.

ПРОДУКТ ДЛЯ МУЖЧИН
Для правильного обмена веществ, питания тканей и органов, снижения повышенного артериального давления, **повышения полового влечения и работоспособности**. Регулярное употребление продукта поможет предотвратить развитие таких нежелательных заболеваний, как **простатит, аденома предстательной железы**.
Подлежит обязательной сертификации.
Обр[illegible]тел 92-32-68.

Вирие́Я
№ 16 20 октября 2002 г.

Меня зовут Маша, мне 15 лет, я учусь в 10 классе. Пожалуйста, помогите, вы моя последняя надежда. Проблема в том, что я очень ленива. Прихожу из школы и бездельничаю до ночи, а часов в 10 – 11 делаю уроки до 1.00 – 2.00. В итоге и не высыпаюсь, и уроков половину не успеваю сделать, и злюсь на себя! Что я только ни пыталась с собой делать, но все равно все откладываю на последний момент: уборку по дому, уроки, пишу сочинения в последний день. Даже когда я мысленно твердила себе: «Делай уроки, садись за уроки, потом поздно будет...» – то и тогда весь день тратила впустую. Я последний год хожу в музыкальную школу, и там тоже много заданий дают. Удивительно, что в музыкалке я учусь хорошо, а в школе – хорошистка (кое-как, в последний день, берусь исправлять оценки). Я вас умоляю помочь мне. Порой просто ненавижу себя за лень и медлительность, обидно до слез, ведь в школе вроде бы интересно, а дома ничего не делаю. Семья у меня нормальная, не бедные и не богатые. Это не переходный возраст, ведь и в 5 классе, и в др. классах была та же история. Научите распределять время и преодолевать лень!!!

Маша, Омская обл.



Хочу лениться

Лень – универсальное средство защиты от бесполезного труда. Чаще всего она – следствие неуверенности в цели, отсутствия стимулов, просто усталости

Прежде, чем бороться со своей ленью, надо уточнить ее суть.

1. Лень выполнять определенную работу?

2. Лень действовать вообще?

3. Лень действовать в определенное время (дня, месяца, года) или в определенном месте?

Первая ситуация (самая распространенная)

Тут два выхода: отказаться от нелюбимой работы или сделать ее приятной.

Рассмотрим вариант «отказаться». Если речь идет об источнике дохода или, как у автора письма – учебе, то отказаться здесь вряд ли удастся. Так что выбираем другой вариант победы над нелюбимой работой: сделать ее приятной. Подумайте, нет ли возможности ее усовершенствовать, украсить необязательными деталями.

Ну а если это не удается?! Не отчаивайтесь, человечество придумало множество способов «договориться» со своей ленью:

– придумать систему небольших поощрений и, сделав очередную часть работы, выпить чашку кофе, наградить себя конфетой, почитать любимую книжку;

– устроить соревнование с коллегами (соучениками), даже если они об этом не подозревают;

– однообразную часть работы довести до автоматизма (такую, как мытье посуды), тогда она словно проскакивает мимо психики;

– держать в памяти конечные стимулы – заработок, признательность, профессиональный рост.

Если лень «восстает» против определенного вида деятельности (например, мытья посуды), то первым делом надо решить, кто возьмется вместо вас за эту работу или что случится, если ее совсем не делать. Можно изменить технологию (грязной посуды не будет, если пользоваться бумажными тарелками) либо ввести практику мыть посуду каждому после себя.

Вторая ситуация

Не делать зарядку, не гулять, не заниматься спортом, есть поменьше овощей и фруктов, ложиться спать только после полуночи и побольше курить – и вот вы уже чудовищно ленивы. Кстати, не случайно все мечтающие «начать новую жизнь с понедельника» терпят поражение именно на зарядке, ведь она – первый реальный шаг в сторону от лени.

Воспользуйтесь приемом американского психолога Алана Лакейна.

На листке бумаги с пометкой «Каковы мои жизненные цели?» – надо за две минуты написать ответы. Еще столько же времени можно потратить на исправления и добавления. Цели разрешается формулировать и в общем виде («личное счастье»), и конкретно («стать хорошим альпинистом»).

На втором листке бумаги ответьте на вопрос: «Как бы я хотела провести следующие три года?» (те, кому за тридцать, пусть пишут «пять лет»). Здесь тоже две минуты на ответ, две – на добавления.

На третьем листке надо за такое же время ответить на вопрос «Если бы я знала, что меня поразит насмерть молния ровно через шесть месяцев, как бы я тогда жила?» Получив ответы в каждом из списков выделите три главные цели (на один список – минута) и из оставшихся девяти целей выберите три основных.

Когда вы сформулируете главные жизненные цели, то, возможно, с удивлением обнаружите, что они и близко не подходят к тому, чем вы занимаетесь весь день. Вот это и есть доказанный диагноз вашей лени, но одновременно и рецепт от нее.

Третья ситуация

Если у вашей лени есть определенный режим – это везение, ибо режим легко исправляется режимом. Составьте хронограмму дня: как используются первые, «золотые» часы работы, какие часы самые тяжелые, соблюдаются ли перерывы и уходят ли они именно на отдых. Исправьте режим и на тяжелые, «ленивые» часы перенесите самые простые дела.

Если «тяжелый период» приходится на определенный месяц или сезон, измените свой режим на это время, по возможности – разбейте его коротким отпуском.

Нежелание работать в определенном месте говорит, скорее всего, что оно плохо обустроено. Пишние предметы на рабочем столе, отсутствие порядка и системы, неудобные орудия труда, плохая освещенность, нечистый воздух, некомфортная температура, высокая влажность, пыль, неудачный цвет стен могут быть причиной, которую надо исследовать и попытаться устранить.

ИВАН ИВАНОВ,
психолог

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

До и после школы

Если правильно распределить время для выполнения домашнего задания, сидеть долго не будет необходимости.

После прихода из школы обязательно надо отдохнуть. Садиться за уроки лучше в 16 часов или, если занятия во вторую смену, в 9.

Необходимо подготовить рабочее место и отключить на время выполнения домашнего задания телевизор, радио и магнитофон, поскольку они отвлекают, не дают сосредоточиться. Также мешают поиск линейки, тетради, карандаша.

Надо больше гулять. Хотя бы часа полтора-два. Лучше сократить время на просмотр телепередач и чтение детективов.

Хорошо чередовать умственную и физическую работу.

При хорошей организации на подготовку домашнего задания достаточно 2,5 – 3,5 часа.

У каждого своя доля

? *Могу ли я продать комнату в приватизированной коммунальной квартире не соседям, а постороннему лицу, и имеют ли право соседи возражать против продажи?*

Т. СИМКИНА, г. Ростов

Поскольку вы и ваши соседи являетесь собственниками коммунальной квартиры, каждый имеет свою долю, которой может распоряжаться. При этом действительно соседи имеют право преимущественной покупки, и вы обязаны известить их в письменной форме о намерении продать свою долю постороннему лицу. Вы указываете цену и другие условия продажи. Если вы не сделаете этого, то любой из соседей в соответствии с п. 3 ст. 250 ГК РФ имеет право в течение 3 месяцев требовать в судебном порядке перевода на него прав покупателя. Для того чтобы соседи не заявили о том, что они не получали вашего извещения, отправьте его заказным письмом с уведомлением о вручении. Если соседи не приобретут на ваших условиях продаваемую комнату в течение 1 месяца, то вы вправе продать свою комнату другому лицу

Когда родится, тогда и делиться

? *Месяц назад трагически погиб мой муж. После него осталась совершеннолетняя дочь от первого брака. Наряду со мной она является наследницей первой очереди. Но дело в том, что в перспективе имеется еще один наследник – я беременна, на третьем месяце. В связи с этим обстоятельством я хотела бы знать, имеет ли еще не рожденный ребенок право на свою долю наследства? Никакого завещания муж не оставил.*

Татьяна ФИЛАТОВА, г. Вологда

Да, имеет. И вы, и ваш не рожденный ребенок, и дочь вашего мужа от первого брака являетесь равноправными наследниками первой очереди, то есть при отсутствии завещания наследственная масса будет разделена между вами в равных долях. Но в соответствии со ст 1166 ГК РФ раздел будет произведен только после того, как ребенок появится на свет

Доверенность по телефону

? *Мы с мужем задумали обменять квартиру. Но неожиданно ему пришлось уехать в деревню ухаживать за больным отцом. А я осталась решать жилищный вопрос. Если найду вариант, потребуется доверенность от мужа на совершение сделки. Можно ли передать ее по телеграфу?*

Светлана ЧЕРНОВА, г. Кострома

Можно. Телеграма-доверенность состоит из текста, содержащего полномочия, и удостоверительной надписи с подписью нотариуса. Кроме того, в телеграмме должны быть проставлены дата принятия, номер отделения связи и подпись заведующего отделением с оттиском печати и календарного штемпеля.

Больничный для совместителя

? *Я медсестра. Работаю в кардиоцентре и еще по совместительству несколько раз в неделю – в лесной школе для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Три недели пролежала с гриппом. Когда вышла на работу, администрация школы отказалась оплатить больничный лист – мол, пусть его по основному месту работы оплачивают. Права ли она?*

Элина, г. Саратов

Нет, не права. Согласно ст. 287 Трудового кодекса, выплаты по больничному листу при временной нетрудоспособности предоставляются лицам, работающим по совместительству, в полном объеме.

Ордер могут и не дать

? *Имеем ли мы с моим братом право на наследование неприватизированной квартиры умершего отца, если не были прописаны в ней?*

И. СЫРОМЯТНИКОВА, г. Ростов-на-Дону

Неприватизированная муниципальная квартира является собственностью государства и не может быть наследуемым имуществом проживавшего в ней человека в качестве нанимателя. Поэтому квартира будет заселена нуждающимися гражданами, состоящими на учете по улучшению жилищных условий. Если вы жили с вашим отцом до его смерти в этой квартире и вели общее хозяйство, но он не успел зарегистрировать вас по этому адресу, вы можете предъявить в суд иск о признании права на эту жилую площадь. Основанием иска может стать признание за вами права на жилплощадь как за членом семьи умершего, согласно ст. 53 ЖК РФ, 672 ГК РФ. При этом надо доказать проживание и ведение хозяйства свидетельскими показаниями. Если иск будет удовлетворен, то вам выдадут ордер на квартиру, и вы станете нанимателем квартиры по договору социального найма.

? Очень часто в магазинах устраиваются распродажи по сниженным ценам. При этом почти всегда у кассы устанавливается табличка: «Товар, приобретенный со скидкой, возврату и замене не подлежит». Насколько это законно? В каких случаях магазин имеет на это право?

Е. ВЕЧЕКАНОВА, г. Омск

Опять распродажа

В подобном случае администрация магазина информирует потребителя лишь о том, что товар не соответствует сезону, в результате чего на него уменьшается цена. Разумеется, покупатель не вправе его вернуть по причине несоответствия товара сезону.

Но если потребителю продан товар с явным или скрытым дефектом, то в соответствии со ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей» он вправе по своему выбору потребовать:

– безвозмездного устранения недостатков или возмещения расходов на их исправление (ремонт) потребителем или третьим лицом;

– соразмерного уменьшения цены;

– замены на такой же товар другой марки или модели с соответствующим перерасчетом покупной цены;

– расторжение договора купли-продажи (возврат денег).

В этом случае главным доказательством вашей правоты будет являться кассовый чек. Только при его наличии вы сможете предъявить ваши претензии продавцу.

Свободен!

? *Моему сыну скоро исполнится 18 лет. Можно ли узнать, какие категории лиц освобождаются от призыва в армию?*

М. ЧЕРНЫХ, г. Сочи

В соответствии со ст. 23 ФЗ от 28 марта 1998 г. N53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» от призыва освобождаются граждане:

– признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;

– проходящие или прошедшие альтернативную гражданскую службу;

– прошедшие военную службу в другом государстве;

– имеющие ученую степень кандидата или доктора наук;

– в случае гибели (смерти) военнослужащих отца, матери, родного брата, родной сестры при исполнении служебных обязанностей.

Полосу подготовила
Елена НОВИКОВА,
юрисконсульт «Виринеи».

Вирине Я

Волшебный эликсир НАШАТЫРЬ

Ирина КАЖАЕВА живет в поселке Винзили Тюменской области, работает медсестрой. В ее домашнем архиве много полезных рецептов. В том числе тех, где используется нашатырный спирт.

Склеим разбитую чашку

Наши бабушки и дедушки обходились без суперклеев. Они склеивали фарфор и фаянс творогом, который разводили нашатырным спиртом до густой кашицы.

Шик, блеск, красота

Чтобы окна при мытье приобрели особый блеск, можно использовать кашицу из зубного порошка и слабого раствора нашатырного спирта. Сначала окна протирают мягкой влажной тряпкой, потом наносят на них кашицу тампоном из ваты или ветоши. Когда состав высохнет, его стирают сухой тряпкой.

Можно и просто добавить в воду нашатырь при мытье окон (1 ст. ложка на 1 л воды).

Такой удобный алюминий

Для чистки алюминиевой посуды взять несколько капель нашатырного спирта, 10 г аптечной буры, один стакан воды. Этим раствором покрыть поверхность, затем протереть тряпкой через полчаса.

Очи черные, скатерть белая

Хотите придать скатерти или постельному белью изначальную белизну? Замочите их, уже выстиранные, на 15 – 20 мин. в горячей воде с добавлением 1 ст. л. нашатырного спирта на ведро воды. Перемешайте, чтобы ткань отбеливалась равномерно. Выполощите 2 – 3 раза и выжмите. Можно добавить 1 ст. л. перекиси водорода.

Изразцовые печи

Печи, облицованные кафелем, нельзя мыть ни порошком, ни мылом. Придаст им чистоту и блеск специальная паста из глины, смоченной нашатырным спиртом.

Уход за мягкой мебелью

Нельзя пылесосить или чистить щеткой плюшевую и бархатную обивку. Их можно протирать мягкой тряпочкой (обязательно по ворсу), которая смочена в теплой воде, смешанной с нашатырным спиртом (2:1). Но необходимо помнить, что под воздействием нашатыря зеленый цвет обивки изменяется.

Обновим ковер

Ковры, особенно из синтетических волокон, не любят, чтобы их сильно терли, не терпят жестких щеток – ворс может сбиться. Но чистить их необходимо не реже двух раз в месяц. Справиться с этой задачей поможет нашатырка: на ведро воды – 1 ст. ложка нашатырного спирта и 2 ст. ложки любого стирального порошка. Смачиваем в этой смеси тряпку, отжимаем и протираем ковер сначала влажной тряпочкой, потом сухой и даем хорошо просохнуть. Необходимо проследить, чтобы основа ковра не промокла.

Холодное сверкание

Чтобы ваш холодильник выглядел как новенький, его поверхность можно протереть газетой, смоченной смесью нашатырного спирта (20 – 25 г) и зубного порошка.

Без пыли и гари

На отопительных приборах скапливается пыль, которая пригорает и приводит к появлению запаха гари. Если же регулярно протирать их тряпкой, смоченной в смеси теплой воды и нескольких капель нашатырного спирта, то воздух в помещении будет чист и свеж.

Тараканы падают в обморок

Наша вечная беда – тараканы. Но и на них есть управа. Странное дело: если на человека нашатырка действует ободряюще, то этих вредных насекомых, наоборот, заставляет постыдно ретироваться к соседям или вообще куда глаза глядят – стоит лишь вымыть пол водой с добавлением нашатырного спирта.

Чистый воротник

Ворот шерстяного пиджака занашивается и пачкается быстрее, чем вещь целиком. Чтобы его освежить, избавиться от блеска, надо с внутренней стороны тщательно протереть воротник разрезанной сырой картофелиной, а затем сухой или мокрой чистой тряпочкой, потом хорошо почистить смоченной в нашатырном спирте щеткой и снова мокрой тряпочкой.

Замша – не исключение

Изделия из замши по-прежнему в моде, но они требуют особого ухода. Загрязненную замшевую поверхность можно очистить следующей смесью: 1 весовая часть нашатырного спирта и 4 части воды. Использовать для чистки лучше всего вату, которую не забывайте менять по мере загрязнения. Затем протрите чистой ваткой, смоченной в воде с уксусом (1 ч. ложка на литр воды). Можно также воспользоваться смесью молока и нашатырного спирта. Раствор соды и нашатырного спирта помогает избавиться от темных блестящих пятен на дубленках и замшевых вещах – стоит лишь протереть им выпачканные места.

Грибникам и рыбакам

Прорезиненные испачканные плащи стирайте в мыльной воде с добавлением небольшого количества нашатырного спирта при помощи щетки. Чтобы сделать вновь мягкой загрубевшую прорезиненную одежду, погрузите ее в воду с нашатырным спиртом на несколько часов: 1 ст. ложка на ведро воды. Потом прополощите.

Свежие пятна

– Свежие пятна от фруктов и ягод легко удаляются аммиачным раствором;

– жирные пятна удаляют смесью мыла (1 часть), денатурированного спирта (1 часть) и нашатырного спирта (5 частей) или смесью денатурированного спирта (1 часть), нашатыря (10 частей) и глицерина (1 часть);

– пивные пятна – смесью мыла (10 частей), скипидара (2 части), нашатырного спирта (1 часть);

– пятна от красной и синей капусты, свеклы удалит 5-процентный аммиачный раствор;

– пятна какао, кофе, чая смочите несколькими каплями глицерина, потом постирайте вещь в теплой воде (или протрите бензином) и промойте нашатырным спиртом, разведенным пополам с водой; для шелка используют другую пропорцию: нашатырь (1 часть), вода (20 частей), глицерин (20 частей), – ткань выдерживают в смеси несколько часов, затем места, где есть пятна, обтирают чистой тряпкой и промывают водой;

– застарелые пятна крови с белых хлопчатобумажных и льняных тканей выводят нашатырным спиртом (1 ч. ложка на стакан воды);

– пятна от йода выводят нашатырным спиртом;

– от пятен, оставленных смолистыми веществами и кремом для обуви, избавляются при стирке с мылом и нашатырем.

Записала Светлана Анущенко,
собкор «Вирineи», г. Тюмень

Симпатичный щенок вовсе не так мил, как кажется на первый взгляд. И пусть вас не обманывают мягкая шерстка и большие преданные глаза. За всем этим скрывается довольно хитрая натура, которая только и ждет момента, чтобы проявить себя и нанести максимальный ущерб вашей домашней обстановке.

ЩЕНЯЧЬИ ГАДОСТИ

1) Он почти всегда линяет. И не думайте, что если собака гладкошерстная, у вас не возникнет проблемы. Еще как возникнет!

2) Он только и думает о том, чтобы сжевать все самое ценное в вашем доме.

3) Первые пару месяцев в углах квартиры будут появляться ароматные лужицы и кучки.

Если у вас не пропало желание поселить у себя это симпатичное чудовище, к совместной жизни нужно подготовиться.

Подклейте все обои, которые хоть немного отходят от стен. Иначе любимым развлечением вашего масика будет подходить к ним и откусывать хорошие куски.

Уберите на первое время все ковры. Счищать с них продукты пищеварения вашего друга – дохлое дело. И попытайтесь проследить, какой именно угол ваш любимец выбрал в качестве туалета. Если он постоянен в своих пристрастиях, положите туда резиновый коврик. И будьте готовы к тому, что поначалу вам придется гулять в обнимку с этим ковриком, чтобы щенок понял, зачем его, собственно, выгнали из теплой квартиры.

Не жалейте денег на всевозможные собачьи игрушки. Возможно, тогда ваши вещи останутся целыми. Но только не вздумайте выдать поиграть малютке старую обувь. Ведь тогда щенок обязательно решит, что все ботинки в доме предназначены только для того, дабы он имел возможность их погрызть. Разубедить его в этом будет потом трудно.

И обязательно **накупите специальных костей**, сделанных из жил. Все-таки эти косточки гораздо вкуснее ваших стульев.

Если денег на игрушки катастрофически не хватает, **можно изготовить их из подручных средств.** Возьмите старые колготки и сплетите из них косу. Собачка будет с удовольствием ее трепать. Хорошо развлекут вашего песика и пустые пластиковые бутылки: катаются, грохоту много, можно в зубах носить, короче – весело!

Оборудуйте для собаки ее собственное место. Купите ей плед, иначе ваш друг будет завидовать черной завистью вашему одеялу и стараться всеми силами завоевать себе место под ним.

Обязательно обзаведитесь липкой варежкой для того, чтобы собирать шерсть с диванов и кресел. (Не утешайте себя мыслью, что ваша собака не будет лежать на диване. Даже если вы исполнены твердости в данном вопросе, скорее всего, рано или поздно вы сдадите этот бастион.)

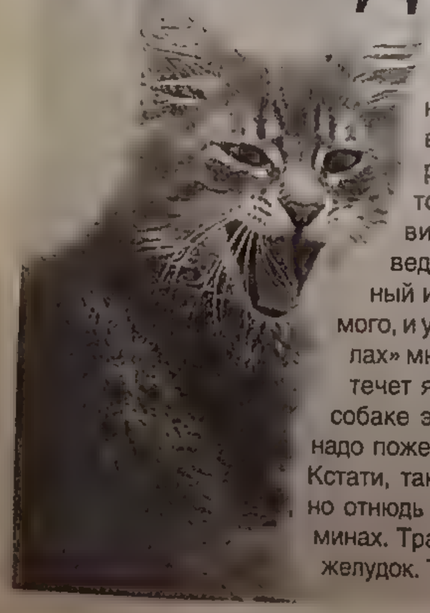
При помощи этой же варежки можно вычесывать своего любимца. Но если собака длинношерстная, одной варежкой не обойтись. Понадобится еще целый арсенал различных **щеток и пуходерок.** Правда, некоторые собаки хорошо переносят чистку при помощи пылесоса, но, к сожалению, таких меньшинство. Обычно при виде этого ужасного жужжащего животного собаки пугаются и пытаются сбежать как можно дальше.

Неплохо было бы купить еще и **специальную миску** или, в крайнем случае, кормить собаку из тарелки с высокими краями. Особенной аккуратностью во время обеда песики не отличаются и, если кормить из обычной тарелки, кусочки пищи будут обильно украшать пол вокруг собачьей столовой.

Ну и наконец, выделите собаке **собственное полотенце.** И заведите в прихожей специальную тряпку. Многие собаки не проявляют особенной любви к помывкам, и если собака большая, то иногда гораздо легче просто вытереть ей грязноватые лапы, чем тащить упирающуюся тушку в ванную.

АЛЕКСАНДРА ТЫРЛОВА

Овес для Мурзика



Не удивляйтесь, если ваши комнатные растения вдруг будут объедены вашей же кошечкой. И хорошо, если дело кончится только потерей товарного вида «зеленого друга», а ведь возможен и смертельный исход, причем и у поедаемого, и у поедателя, так как в «жилах» многих комнатных растений течет ядовитый сок. Но кошке и собаке этого не объяснишь – им надо пожевать «травки», и все тут. Кстати, такое желание продиктовано отнюдь не потребностью в витаминах. Травой они просто очищают желудок. Так что пусть это будет не кактус в горшке, а подходящая именно для них нежная травка.

Животные, например, очень любят жевать пырей. Его легко распознать по длинным белым шнуровидным корневищам.

Выкопайте (в конце октября еще не поздно) пару корневищ, разрежьте их на куски длиной 7 – 10 см и посадите в горшок или керамический контейнер с обычной огородной землей. А чтобы она не закисала, на дне емкости должно быть отверстие для выхода излишней влаги или дренаж – слой мелких камушков, черепков, керамзита.

Когда трава поднимется на высоту 8 – 10 см, ее можно «подавать к столу». А то, что останется от «трапезы», аккуратно подстригите ножницами, и у вас на подоконнике появится почти «английский газон». Только не давайте траве перерастать и регулярно ее поливайте.

Кроме пырея, у домашних животных большим успехом пользуется овес. С ним еще проще. Покупаете семена, например, в зоомагазине, и сеете в такой же горшок или контейнер, во влажную землю – овес любит влагу. Через 5 – 6 дней появятся всходы, которые надо подрастить опять же до 7 – 8 см.

И, наконец, можно предложить своим кошечкам и собачкам обычную газонную траву – продается в магазинах.

НАДЕЖДА МИТНИКОВА

ПРОШУ ПОМОЧЬ

ХОЧУ избавиться от шпор

У меня на ногах шпоры. При этом боль иногда такая, будто в меня шило тыкают. Помогите избавиться от шпор.

Нина РЕУТОВА,
г. Смоленск

ОДОЛЕЛА аллергия

У моей дочери два года назад началась аллергия: на теле выступают красные волдыри, как после ожога крапивой, только очень больших размеров. После приема таблетки, через 3 – 4 часа, пропадают. Но на следующий день или ночь выступают снова. В жару тело покрывается мелкими точками и очень чешется.

Подскажите кто может, как от этой заразы избавиться?

О. А. ЗУБКОВА
д. Покровское,
Ивановская обл.

Лицензия 1911 ЛВД-12 МЗ Сар. обл
НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ
Участник III Международного конгресса целителей
ЯСНОВИДЯЩАЯ
ТИМОФЕЕВА
ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА
* Предсказания, предостережения (настоящее, будущее).
* Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА.
* Снятие алкогольной и никотиновой зависимости.
* Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
* Снятие болезненных эмоции и ингамм физической боли.
Timofeeva41
Саратов, Московская, 93
с 14 до 17 ☎ 27-19-59
Энгельс, ЦР больница
с 10 до 12 ☎ 74-4-36

Многие с наступлением осени впадают в депрессию. Причины тому разные.

Осенняя депрессия ОТМЕНЯЕТСЯ

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Старайтесь компенсировать недостаток солнечного света. Полнее используйте утренние светлые часы.

Желательно хоть один выходной проводить вне помещения.

В обеденный перерыв минут на 15 выйдите на улицу или просто посмотрите на небо.

Следите, чтобы дома и на работе присутствовало достаточное количество света, позаботьтесь о максимально эффективном использовании дневного освещения.

Прекрасный способ победить депрессию – движение. Не стесняйтесь погонять мяч с детьми. Затейте игру в салочки, казаки-разбойники, да во что угодно.

Следите за порядком в квартире, окружайте себя красивыми вещами, ходите на выставки, в кино и театры. После многообразия лета и цветового пиршества золотой осени нам так не хватает прекрасного! «Эстетический голод» – это не пустой звук. Вообще, яркие цвета заметно поднимают настроение. Не брезгуйте яркими деталями в гардеробе, позвольте себе какие-нибудь забавные пустячки – веселенькую шапочку, варежки, шарфик

Осенью в организме происходит перестройка. Например, если летом мы спокойно утоляли голод легкой пищей, то теперь хочется съесть что-то более тяжелое и жирное, поскольку организм нуждается в тепле, а значит, ему требуются дополнительные калории.

Не стоит этому противиться, так как, если вы, вопреки своему желанию, будете по-прежнему обходиться низкокалорийной пищей, ничего хорошего не выйдет: у вас рано или поздно обязательно возникнет чувство внутреннего дискомфорта, на фоне которого начнет развиваться осенняя депрессия.

Осенью люди чаще болеют. Объясняется это тем, что с резким сокращением светового дня уменьшаются и дозы поступающей в организм солнечной энергии. А она нужна человеку не меньше, чем растениям. Поэтому, как только рассеиваются хмурые серые облака, не сидите дома и отправляйтесь на прогулку

У многих осенью падает трудоспособность. Если вас одолевают дремота и сонливость, лучше прекратить работу и лечь в постель. Попробуйте взбодриться природными стимуляторами типа травяных чаев, китайского лимонника, отвара шиповника или настойки элеутерококка. И продолжайте есть как можно больше свежих фруктов и овощей. Не тешьте себя надеждой, что летом вам удалось обеспечить организм витаминами на целый год: они не откладываются про запас.

Чтобы покрыть суточную потребность организма в витаминах, надо ежедневно съедать по 400 граммов фруктов и овощей. Конечно, это не всем доступно. Ничего страшного: выручат недорогие отечественные витамины. Прежде всего обратите внимание на витамины А и С.

Для борьбы с осенней депрессией многие употребляют крепкий чай или кофе. Действительно, эти напитки бодрят. Главное – не злоупотреблять ими и знать меру. Отказаться от крепкого чая и кофе следует только людям с больным желудком, печенью, почками, а также при аллергии. Чай и кофе им заменят контрастный душ, гимнастика, быстрая ходьба на свежем воздухе.

ГАЛИНА ХОЛМОГОРОВА

Народный рецепт

Иммунитет улучшится

300 граммов чеснока, вымытого и очищенного, положить в пол-литровую бутыль и залить спиртом. Настаивать в течение трех недель и принимать по 20 капель ежедневно в половине стакана молока. Это средство считалось не только хорошим общеукрепляющим средством, но и противосклерозным.

Лариса ТОМЧУК, г. Пенза

От головной боли

Головную боль знахари иногда снимали прикладыванием к виску лимонной корки внутренней ее частью. Через некоторое время под коркой образуется красное зудящее пятно, и головная боль стихает. Видимо, действует принцип – «клин клином вышибают».

Галина БАНИНА, г. Владимир

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «ДАЧНЫЙ САЛАТ»

Уважаемые читательницы!

Конкурс «Дачный салат» близится к завершению. По его условиям, о которых мы рассказывали в предыдущих номерах, рассмотрены будут только те рецепты, отправленные вами не позднее **5 октября** (мы определим это по почтовому штемпелю). Писем пришло очень много, поэтому не расстраивайтесь, если вы не увидели свой рецепт опубликованным: рассмотрены будут все заявки без исключения. Напомним, что приз за первое место **1500 рублей**, за второе – **1000**, за третье – **500**. Имена победителей «Виринея» напечатает в следующем номере. Кстати, рецепты, присланные вами на конкурс «Дачный салат», будут публиковаться и после его завершения. И еще. Вскоре мы объявим очередной конкурс кулинарных рецептов – с не менее хорошими призами. Не пропустите!

«Виринея» благодарит всех, кто принял участие в конкурсе «Дачный салат». Оригинальные рецепты прислали **Л. Панферова** (г. Самара), **Ю. Груздева** (г. Городец, Нижегородская обл.), **А. Ибрагимова** (г. Балаково, Саратовская обл.), **Г. Гуща** (г. Брянск), **Ю. Балакина** (г. Балакино, Владимирская обл.), **Л. Михайловская** (г. Калачинск, Омская обл.), **Н. Панфилова** (г. Оренбург), **Ю. Тимергазина** (г. Канашак, Челябинская обл.), **Н. Тарасова** (Липецкая обл.), **Л. Желтухина** (г. Вологда), **Е. Семенова** (г. Юрга, Кемеровская обл.), **Л. Лобанова** (г. Нижний Новгород), **О. Фурманова** (г. Смоленск), **А. Борисова** (г. Кострома), **Н. Голубева** (г. Магнитогорск), **Н. Гулхова** (п. Ижевское, Рязанская обл.), **М. Пирогова** (г. Соль-Илецк, Оренбургская обл.), **Н. Землякова** (г. Ростов-на-Дону), **Д. Павлова** (г. Саранск), **Н. Нам** (г. Черняховск, Калининградская обл.) и многие другие. Всем – спасибо!

РЕДАКЦИЯ

Салат с семечками

Понадобятся 2 моркови, 1 средний кочан кольраби, 2 стол. л. очищенных семечек подсолнуха, 2 ч. л. меда, щепотка соли, 0,5 стакана сметаны.

Морковь и кольраби натереть на терке, предназначенной для приготовления моркови «по-корейски», или нашинковать соломкой. Семечки обжарить.

Овощи выложить в салатницу. Сверху полить соусом, посыпать жареными семечками, украсить веточками петрушки.

Соус: в сметану добавить мед и немного соли.

Наташа,
п. Погар, Брянская обл.

Салат «Русский»

Необходимо: 2 – 3 моркови, 2 яблока, 1 маленькая редька, 1 кочан капусты (небольшой), зелень петрушки.

Для заправки: 2 стол. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка столового уксуса или лимонного сока, сахар, соль и перец по вкусу.

Натереть на терке морковь, яблоки, редьку, положить в миску, добавить нашинкованную капусту, петрушку и заправить салатной заправкой.

Жоржетта БЕСПАЛОВА,
г. Саратов

РЕЦЕПТ ОТ СОБКОРА

Котлеты «Хемайтис»

В калининградский корпункт «Виринеи» позвонила Вера КРАСНОВА, постоянная читательница нашей газеты. «Вы знаете, – сказала она, – я получаю в месяц полторы тысячи рублей. Как прокормить на эти деньги детей? И ведь я не одна такая. Хочу предложить, чтобы моя любимая газета публиковала рецепты недорогих блюд».

Вера Сергеевна, конечно, права. Но надо заметить, «Виринея» в основном печатает именно недорогие рецепты. Вот, например, как приготовить котлеты, которые очень любят в нашей семье. Это литовский рецепт:

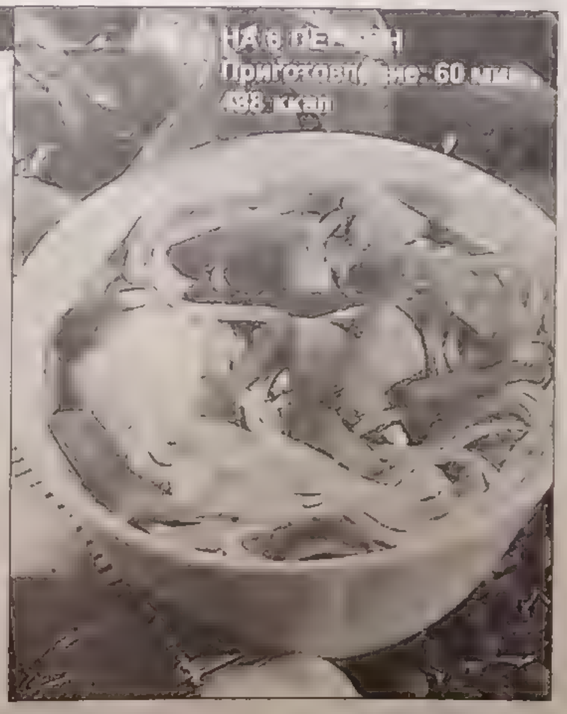
«Взять килограмм очищенного картофеля, прокрученного на мясорубке. (Чтобы картофель не потемнел, надо при его прокручивании добавлять по небольшому кусочку лука.) В прокрученную массу добавить яйцо или два, соль, специи. На сковороду в подогретое подсолнечное масло накладывать ложкой, а сверху положить тоненький слой куриного фарша, который продается в замороженном виде в форме колбасы. Его посолить и поперчить, а потом сверху вновь положить ложку картофельной массы. Обжаренные с двух сторон и посыпанные зеленью котлеты со сметаной – достаточно вкусное и сытное блюдо. А самое главное – дешевое».

«Финансовый» расклад таков: 1 кг картофеля – 5 – 6 рублей. Упаковка фарша 500 г – 15,50 руб. (кстати, его хватит на 2 – 3 раза), два яйца – 3 рубля. Сметана – самая нежирная, 200-граммовая баночка стоит 10 – 13 рублей. Это без учета того, что масло для жарки, соль и специи уже есть и их не надо покупать специально для котлет.

Татьяна ГВОЗДЕЦКАЯ,
собкор «Виринеи»,
г. Калининград

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Суп «Уйхази»



1 небольшая курица, 1 морковь, 100 г шампиньонов, 1 чайн. ложка томатного соуса, 2 – 3 дольки чеснока, лук, 200 г муки, 2 яйца, соль, перец по вкусу, свежая зелень, 2 стол. ложки растительного масла, черный и красный перец, вода.

Возьмите одну курицу, хорошо промойте ее, положите в холодную воду, доведите до кипения и, тщательно снимая пену, варите на слабом огне. Шампиньоны или любые другие грибы промойте под струей проточной воды, очистите и, разрезав на кусочки (мелкие – на половинки, а крупные – на несколько частей), положите в бульон. Затем добавьте черный и красный перец горошком, соль, обжаренные на растительном масле коренья, томатный соус, посолите по вкусу и варите до готовности.

Из воды, муки, яиц с добавлением соли замесите крутое тесто, тонко раскатайте его и нарежьте мелкую лапшу, которую отварите отдельно.

Мясо курицы отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Мясо, грибы и лапшу залейте куриным бульоном, добавьте мелко шинкованный чеснок и доведите до кипения, но не кипятите. Перед подачей на стол добавьте в готовый суп немного свежей зелени: петрушки, укропа, кинзы, базилика.

СОВЕТ: *если у вас нет времени делать домашнюю лапшу, возьмите готовую, выбирайте сделанную из твердых сортов пшеницы.*

ПЕРЕЦ с медом

Исходный материал: 1 кг яблок, 2 кг сладкого перца, 100 г меда, 0,5 кг репчатого лука, стручок горького перца, 40 г соли.

Сладкий перец нарезаем колечками вместе с сердцевиной и семенами, яблоки (без сердцевины) – дольками, лук – кольцами, все перемешиваем, добавляя мед, соль и нарезанный мелко горький перец, оставляем на некоторое время, пока не выделится сок, после чего ставим на огонь, кипятим 10 минут и раскладываем в горячие, простерилизованные банки, которые сразу закатываем.

ФРАНЦУЗСКИЙ НАСМОРК

Хочу поделиться своим несчастьем и попросить объяснить. Я 7 лет не жила половой жизнью, 6 месяцев назад прошла комиссию, устраиваясь на работу, все было чисто. А 2 месяца назад вышла замуж, и вот у меня и у мужа обнаружили гонорею.

Перед свадьбой тоже проходили комиссию, все было нормально. Теперь я в ужасе, муж уже вылечился, а я жду, когда будут деньги на лечение. Хотелось бы узнать ответы на ряд вопросов.

1. Симптомы гонореи?

2. Лечится эта болезнь или только заглушается?

3. Можно ли подцепить заразу кроме как половым путем?

4. Можно ли вылечить гонорею самой? Ведь к врачу идти так стыдно в моем возрасте – мне 48 лет.

Ирина Станиславовна, г. Саратов

Может, обойдется?

«Французский насморк» (так изящно когда-то именовали гонорею) проходит за три-семь дней, если его лечить, и переходит в хроническую форму, если не обращать на него внимания. В последнем случае инфекция поднимется по урогенитальному тракту, поражая у женщины мочеиспускательный канал и шейку матки. Позже раздражающие гнойные выделения приведут к общему воспалению мочеполовой системы.

Как это выглядит

Обильные гнойные выделения, зуд и резь при мочеиспускании предполагают, что в мочеполовой системе поселилась инфекция.

Мужской организм весьма «нагляден», поэтому признаки заражения, так сказать, налицо. Женщина может обнаружить инфекцию не сразу, особенно на фоне месячных или гормональной перестройки.

Откуда что взялось

Как правило, страдают мочеполовая система, прямая кишка или горло, в зависимости от того, каким путем произошло заражение. Одна из разновидностей заболевания – бленнорея гонорейная – возникает при переносе гонококков на слизистую глаза. Но бытовое заражение гонореей или трихомониазом случается редко. Инфекция живет только во влажной среде и на воздухе быстро погибает. Здравый смысл, презерватив и гигиена – хорошая защита от «французского насморка».

Сама справлюсь

Различные заболевания и даже различные штаммы, например, одной разновидности гонококков, требуют различных лекарств. Самая распространенная ошибка при самолечении – неправильно подобранные препараты, в том числе купленные наобум антибиотики, которые загоняют болезнь внутрь. Но инфекция обязательно восстановится в своих правах и перейдет в хроническую. Гарантию выздоровления может дать только врач.

Диагностика

Существует несколько методов диагностики заболеваний, передающихся половым путем, но, наверное, лучшее решение – сразу пойти к врачу-венерологу. Он обязательно соберет нужные анализы и поставит точный диагноз. На это уйдет всего один день. Если анализ определит гонорею или трихомониаз, будет назначен курс лечения – три-четыре дня в случае гонореи и около недели – при трихомониазе. Чаще всего это таблетки, но может быть и курс инъекций.

Существуют быстрые пути к излечению – так называемые одноразовые схемы: один укол или один прием таблеток. К сожалению, эти схемы не очень надежны: примерно в трети случаев они не дают положительного результата. Чтобы инфекция не задерживалась в организме, стоит обратиться к методам, может быть, длительным и дорогим, зато надежным.

Доктор, я жить буду?

Чтобы полностью излечиться, нужно не только с помощью антибиотиков убить инфекцию, но и снять воспаление (постгонорейный уретрит), восстановить микрофлору кишечника (исправить вред, нанесенный организму антибиотиками) и убедиться в положительном результате. В последний день лечения контрольный анализ покажет, осталась ли еще инфекция в организме. Анализ этот обязательно проводится с «провокацией», то есть рекомендуется все, чего нельзя было делать во время лечения, например, есть острое, соленое и принимать спиртное. А может быть, врач просто назначит препарат, обостряющий воспалительные процессы. Отрицательный результат на фоне «провокации» означает, что все страхи позади, опасаться больше нечего.

Кого благодарить

Пролечиться обязан как половой партнер пострадавшего, так – по возможности – и тот, кто «наградил» инфекцией их обоих. Этот третий морально обязан в свою очередь сообщить о положении дел своему половому партнеру – и так далее. При этом все лечатся анонимно, там, где пожелают. И каждый поставлен в известность об уголовной ответственности за умышленное подвержение других людей риску заражения. Это значит, что до полного излечения следует полностью воздерживаться от любого, даже безопасного, секса.

Антон Шаракшанэ
Консультант – Дмитрий Рассказов,
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук

Вопрос – ответ

Моей близкой подруге 52 года. Она страдает сильными и продолжительными – по 2 – 3 недели – кровотечениями, но не хочет идти к гинекологу, так как считает, что это само собой разумеющееся явление при климаксе. Оправданно ли это?

М.И., г. Орск

К гинекологу идти просто необходимо. Причины подобных нарушений могут быть самые разные, и тут важно поставить верный диагноз. У женщин в возрасте 45 – 55 лет маточные кровотечения являются наиболее частой гинекологической патологией. Традиционно их называют климактерическими. Они вызваны нарушениями выработки половых гормонов. Климактерические кровотечения необходимо отличать от кровотечений, обусловленных раком матки, полипами слизистой оболочки матки, гормонально-активными опухолями яичников, которые нередко встречаются у женщин этого возраста. В таких случаях обязательно проводится раздельное выскабливание слизистой оболочки канала шейки и тела матки с последующим гистологическим исследованием соскоба. В дальнейшем женщине может даваться гормональное или оперативное лечение.

* * *

Моей дочери 16 лет, и у нее никак не наладятся месячные. Почему?

П.Р., г. Краснодар

Причинами могут быть отставание в развитии, инфекции, эндокринные заболевания, неправильное питание, хронические воспаления (особенно тонзиллит), истощение организма (резкое похудение), психогенные факторы. При любых отклонениях от нормы нужно обязательно показать подростка детскому гинекологу.

Чтобы успешнее лечить, врачу важно получить точное представление о цикличности месячных. Совет матерям: научите дочерей правильно вести менструальный календарь, отмечать первый и последний день.

Ответы подготовила
Наталья
Гарадудина, врач

Секс в пенсионном возрасте

До какого возраста женщина может быть сексуально активной? И какие изменения происходят в этом плане у пожилых женщин?

Ольга, г. Ставрополь

По мнению одного из известнейших сексопатологов **Рут Вестхаймер**, приведенному в ее книге «Секс для чайников», человек может быть сексуально активным до 90 лет. Вот что пишет доктор Вестхаймер:

– У женщины, достигшей климакса, происходят следующие изменения:

- прекращаются циклические кровотечения (менструации);
- теряется способность беременеть и, следовательно, рожать;
- резко снижается выработка половых гормонов, эстрогена и прогестерона.

Эти изменения имеют некоторые отрицательные последствия для сексуальной жизни. Количество влагалищной смазки уменьшается, или она исчезает совсем, влагалище становится сухим и менее эластичным. Половые акты часто становятся болезненными. Звучит не очень радостно, не так ли? Конечно, все это может вызвать сокращение или даже прекращение половой активности. Однако существует очень простое и эффективное средство: пользуйтесь смазкой.

Заменив естественную, уменьшающуюся с возрастом смазку искусственной, вы продлите привычную половую жизнь. Клитор пожилой женщины по-прежнему чувствителен, она все еще может ощущать оргазм и получать удовольствие от полового акта.

Я не буду вдаваться в анатомические подробности. Но так же, как смазка уменьшает сухость влагалища, гормональная терапия помогает справиться с некоторыми другими нежелательными последствиями климакса. Это лечение совсем не обязательно для каждой женщины. Однако каждой из них я советую проконсультироваться с гинекологом по этому вопросу, а может быть, даже обратиться к специалисту по гормональной терапии.

Таким образом, с отрицательными сторонами менопаузы можно легко справиться. Теперь рассмотрим положительные аспекты.

С наступлением менопаузы прекращаются менструации (хотя некоторые формы эстрогенной терапии могут их восстановить). Теперь занятия сексом в период, соответствующий месячным кровотечениям, не опасны. Однако большинство супругов стараются избегать половой близости в эти дни в начальном периоде климакса, особенно если женщина жалуется на головные боли или спазмы. Дальше, с исчезновением этих симптомов, у вас вообще не будет плохих дней – каждый день будет одинаково хорош для секса.

С прекращением менструаций женщина теряет способность к зачатию. У многих женщин, пользующихся противозачаточными средствами, страх забеременеть снижает удовольствие от половой близости. Они могут не осознавать это, будучи молодыми и способными рожать детей, но когда этот риск исчезает, внезапно для них наступает сексуальный расцвет. Я знала очень многих женщин, которые пришли к выводу, что секс намного приятнее в климактерическом периоде только потому, что они освободились от страха забеременеть.

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1-11

ОТ А ДО Я

Жиголо

Когда-то «жиголо» было невинным словом. Так называли молодых мужчин, которые умели хорошо танцевать жигу, танец быстрый и трудный. Танцоры пользовались успехом у женщин, поэтому некоторые догадались извлечь из своего таланта выгоду. Совмещая приятное с полезным, жиголо сколачивали приличное состояние.

Инцест

Инцест (иначе – кровосмешение, то есть половые отношения близких родственников: детей и родителей, братьев и сестер и т.д.) считался одним из самых страшных преступлений. Дети от связей близких родственников имеют крайне мало шансов родиться и вырасти здоровыми. Известно это было давно, но многие весьма культурные и образованные люди, принадлежавшие к высшим классам общества, не раз вполне осознанно совершали одну и ту же роковую ошибку, вступая в брак с родственниками. К примеру, представители всех царствующих фамилий Европы к XVIII веку приходились друг другу родней. Браки двоюродных братьев и сестер до сих пор иногда заключаются во Франции и других странах. Но вот детей кузены и кузины сегодня предпочитают усыновлять. Впрочем, это еще не все об инцесте. Часто он связан с насилием над ребенком. По данным немецких социологов, около 300 000 детей в Германии ежегодно насилуются собственными дедами или отцами.

СТАНЕМ БЛИЖЕ

Ждать и догонять – не лучшая стратегия

Действительно ли так важно, чтобы партнеры испытывали одновременный оргазм?

Ирина К., г. Красногорск

Не имеет значения, кто из партнеров первым «финишировал». Да и трудно технически осуществить одновременное достижение разрядки. Главное – чтобы оба получили удовольствие от секса. Если мужчина опередил женщину, ему надо сделать все возможное, чтобы партнерша его «догнала» (с помощью оральных и мануальных ласк). А лучше сначала дать возможность почувствовать оргазм ей, а уж потом заняться собой.

Но пытаться контролировать свое возбуждение, чтобы любой ценой получить разрядку одновременно, – абсолютно неправильно и даже вредно.

Мы танцуем час, мы танцуем два

Мой муж вычитал в какой-то книге, что женщинам нравится долгий половой акт. Но ведь на самом деле это слишком утомительно?

Евгения М., г. Ростов

Это очень распространенный среди мужчин миф, что «чем дольше, тем лучше». На самом деле все зависит от индивидуальных особенностей женщины: одной достаточно двух минут, другой потребуется полчаса. Многое зависит и от степени возбуждения – если партнер сумеет «разогреть» женщину ласками во время любовной прелюдии, она сможет испытать оргазм уже через полторы минуты после начала сношения.

Ответы подготовил Станислав РАКОВ, психотерапевт-сексолог

МЕЖДУНАРОДНОЕ ЭЛИТНОЕ БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО
"Волжанка"
ПОМОЖЕМ МИЛЫМ, НО ОДИНОКИМ ДАМАМ
ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА РУБЕЖ
(Европа, США, Австралия, Канада)
Быстрый отклик иностранных партнеров
Серьезные отношения и положительные результаты
Качественные переводы, сканирование фотографий
Каталоги, VIP-обслуживание
Профессионально, результативно, конфиденциально.
Саратов, ул. М. Горького, 55
53-70-74, 27-37-68, 27-98-98 (вечером)
Volzanka41

АГЕНТСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ ЗНАКОМСТВ
на 2-й Дачной
Планета Надежд
Тел. 370-666

Определите свой биологический возраст

Число прожитых человеком лет мало говорит о настоящем возрасте. Все решает совершенно другой возраст – биологический.

1. Тест на выносливость.

Замерьте свой пульс до выполнения упражнения. Затем присядьте 30 раз в быстром темпе. Если пульс повысился на:

0 – 10 единиц – ваш возраст соответствует 20-летнему человеку;

10 – 20 единиц – 30-летнему;

20 – 30 единиц – 40-летнему;

30 – 40 единиц – 50-летнему;

более 40 единиц или же вообще не смогли выполнить приседания до конца – то вам 60 лет и старше.

2. Тест на быстроту реакции.

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «0» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами

Если вы схватили линейку ***на отметке 20*** – ваш биологический возраст составляет 20 лет;

на отметке 25 см – 30 лет;

на отметке 35 см – 40 лет;

на отметке 45 см – 60 лет.

3. Тест на подвижность.

Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.

Если вам удастся положить ***ладони полностью на пол*** – ваш биологический возраст между 20 – 30 годами.

Если вы коснетесь пола ***только пальцами*** – вам около 40 лет.

Если вы руками достанете ***лишь до голеней*** – вам около 50 лет.

Если вы дотянетесь ***только до коленок*** – вам уже за 60 лет.

4. Тест на балансирование.

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге:

30 секунд и более – ваш возраст соответствует 20-летнему человеку;

20 секунд – 40-летнему;

15 секунд – 50-летнему;

менее 10 секунд – 60-летнему и старше.

5. Тест на нажатие.

На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид:

5 секунд – вам около 30 лет;

8 секунд – около 40 лет;

10 секунд – около 50 лет;

15 секунд – около 60 лет.

6. Тест на гибкость.

Закиньте обе руки за спину и попытайтесь на уровне лопаток сцепить пальцы в «замок». Если вы:

с легкостью сделали это – ваш возраст 20 лет;

лишь коснулись пальцами – вам 30 лет;

если руки ***только приблизились***, но не прикоснулись – вам 40 лет;

если вы ***не смогли завести руки за спину*** и сблизить их – вам 60 лет

СЛОЖИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И РАЗДЕЛИТЕ НА 6. СРЕДНЕАРИФМЕТИЧЕСКАЯ ВЕЛИЧИНА – ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ.

СКОЛЬКО ВЫ ПРОЖИВЕТЕ?

Исходные данные – 60 лет (всего!) для мужчины и 72 года – для женщины. Такова средняя продолжительность жизни человека в нашей стране. А все остальное прибавляйте-вычитайте сами. В вопросах указан результат для варианта «да». При ответе «нет» совершайте обратные арифметические действия.

1. Вы курите, или жуете табак, или постоянно торчите там, где курят? (Да – минус 2 года).

2. Вы съедаете в неделю больше чем пару сосисок в тесте, кусочков копченого сала или жареных пончиков? (Да – минус 0,6 года).

3. Вы жарите рыбу, курицу, мясо почти до черноты? (Да – минус 0,4 года).

4. Вы избегаете в еде сливочного масла, жирной сметаны, шоколада, жареного? (Да – плюс 2 года).

5. Вы стараетесь есть меньше мяса, отдавая предпочтение овощам? (Да – плюс 1,8 года).

6. Вы выпиваете пива больше двух 0,33 бутылок в день, или вина больше 300 г в день, или водки больше 100 г в день? (АГА! – минус 1,2 года).

7. Вы пьете не больше вышеперечисленного количества алкогольных напитков в день? (Да – плюс 0,6 года).

8. Вы живете в загрязненной атмосфере? (Да – минус 1 год).

9. Вы выпиваете больше 450 г крепкого кофе в день? (Да – минус 0,6 года).

10. Вы чистите зубы специальной ниткой каждый день? (Да – плюс 1,2 года).

11. Вы имеете стул реже чем один раз в два дня? (Да – минус 0,8 года).

12. Вы вступаете в рискованные половые связи или балуетесь наркотиками? (Да – минус 1,6 года).

13. Вы стараетесь загореть? (Да – минус 1,4 года).

14. В вашем доме повышенный уровень радона? (Да – минус 1,4 года. Хотя как вы этот радон определите... К сведению, это природный газ с канцерогенными свойствами, который выделяют некоторые горные породы, например, гранит).

15. Ваш вес в норме? (Да – плюс 1,8 года).

16. У вас есть жена (муж)? (Да – плюс 1,8 года).

17. Вы умеете бороться со стрессом? (Да – плюс 1,4 года).

18. Ваши кровные родственники страдают диабетом (больше одного)? (Да – минус 0,8 года).

19. Кто-то из ваших родителей умер от болезни до достижения ими 75 лет? (Да – минус 2 года).

20. Члены вашей семьи (дедушки-бабушки, их сестры-братья, дяди-тети) доживали до 90 лет (больше одного)? (Да – плюс 4,8 года).

21. Вы – лежебока, который не занимается спортом? (Да – минус 1,4 года).

22. Вы принимаете витамин Е? (Да – плюс 1,6 года).

СКАНВОРД

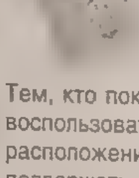
Спортсмен (фото вверху)
Теплая одежда
Мель
Место для сна и не только
Итальянская иномарка
Элемент электр. схемы
Жители города на Волге
В омут с головой
Сын бабушкиной дочери
Православный монах
Индейцы Древнего Перу
Туловище
Верхушка головы
Элемент японского письма
Жареные кусочки сала
Орудие пахаря
Бухгалтерское сальдо
Танцы-шманцы
Против яда
Не выносят из избы
Божок, статуя
Не ловкач
Удар по карману
Польза
Писатель ... Маркес
Восток у моряков
Рупор
Спортсмен (фото внизу)
Заклинатель змей
Ряд бревен над ямой
"... в Венеции", кино
Театр на Тверской
Избитое выражение
Родина и царство Одиссея
Буква кириллицы
Сорт кофе
Старец Лукойе
Удобрение пернатых
Он кетчуп зарядил
Зеленый массив в городе
Хочу!
Моментальная лотерея
Место пыток
Конница древних греков
Мусс
Изобретатель
Нельзя!
Пряжный механизм
...-полоскун
Базар
Секундант Пушкина
Цирковая сцена
Сети для золотой рыбки
Претендент
Предки осетин
... для бритья
Большой город в Японии
Послушай добрый...
Лицо толстяка
Следующий в Мекку
Мушкетер
... де Бальзак
Азиатская женщина
Столица страны СНГ
Сосуд в виде рога
Север по-морскому
Один из основателей Рима
Фидель ...
Снег, дождь
Флаг
"Мариотт ...-отель"
Пальмовая водка
Буддийский монах
Участок для лошадей
Школьный ...
Первое слово ребенка
Женский голос
Спортивное нарушение
Помещение с мишенями
Лиса в сказках
То ли лошадь, то ли осел
Покрывало невесты
Мореозеро
Приток Иртыша
Балерина XIX. века
Сало
... Шаврина

Ответы в следующем номере

ВиринеЯ
№ 12 (12) 16 - 29 октября 2002 г.

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 16 октября по 1 ноября

Овен

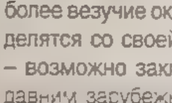


Любовь. Недавно начавшийся любовный роман получит бурное продолжение. Тем, кто пока одинок, советуем воспользоваться благоприятным расположением звезд и активно поддержать новое знакомство.

Деньги. При том, что время строжайшей экономии средств для вас еще не прошло, впереди ждет большой финансовый успех.

Здоровье. Страдающие мигренью должны подготовиться к тяжелым дням с 16 по 20 октября. Травмоопасные дни – 20,31.

Телец



Любовь. Ожидайте самых неожиданных и приятных сюрпризов. Наиболее везучие окончательно определятся со своей личной жизнью – возможно заключение брака с давним зарубежным партнером.

Деньги. Удача улыбнется безработным – в ближайшее время появится шанс заработать неплохие деньги. У работающих Тельцов финансовое положение стабильное.

Здоровье. Сложное время для страдающих почечной недостаточностью и урогенитальными патологиями. Критические дни – 28,31.

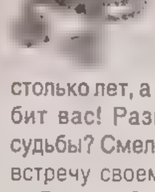
Близнецы

Любовь. Случайная встреча может оказаться судьбоносной. Замужних ожидает разочарование в семейной жизни. Однако не стоит поддаваться депрессии: вполне возможно, что причина всему – осенняя слякоть.

Деньги. Вам удастся добиться больших успехов в своем деле, если вы не поспешите с подписанием сомнительных договоров и не будете давать пустых обещаний.

Здоровье. Избегайте консервированных продуктов и пищи, богатой жирами и крахмалом. Не стоит также злоупотреблять алкоголем и лекарствами.

Рак



Любовь. Совершенно неожиданно объявится давний возлюбленный. Прошло столько лет, а он по-прежнему любит вас! Разве это не подарок судьбы? Смело отправляйтесь навстречу своему счастью.

Деньги. Постоянные денежные расходы сильно омрачат настроение. Помощь придет от самого близкого человека. Он не только поддержит вас материально, но и возьмет на себя решение большей части ваших проблем.

Здоровье. К концу октября может накопиться значительная усталость. В такой ситуации лучшие лекарства – сауна и бассейн.

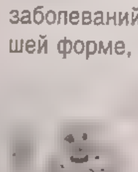
Лев

Любовь. Личные отношения могут складываться совсем не так, как вам того хотелось бы. Вам придется столкнуться с ревностью и мелкими придирками возлюбленного. Не драматизируйте ситуацию! Скоро все наладится.

Деньги. При решении финансовых вопросов постарайтесь сдерживать эмоции и свои благородные душевные порывы – иначе рискуете попасть в сложную материальную ситуацию.

Здоровье. В конце месяца возможны обострения желудочных заболеваний. Чтобы быть в хорошей форме, не стоит переедать.

Дева

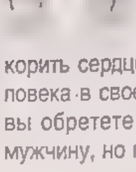


Любовь. Чувство неудовлетворенности пускает ростки в душе Девы. Но случайная компания или флирт не избавят вас от грусти. Настало время переосмыслить свои жизненные установки. Возможно, вам на помощь придет верный друг, которого раньше вы не замечали.

Деньги. Ожидаются значительные денежные поступления из самых разных источников, также выгодные предложения. В общем, блага посыплются на вас как из рога изобилия. Только во время своего триумфа не отталкивайте от себя менее удачливых друзей и партнеров.

Здоровье. Спазмы и неприятные ощущения в области живота могут преследовать в течение всего периода. Травмоопасные дни – 19,30.

Весы



Любовь. Вас ожидает много хорошего в сфере романтических отношений. Вам удастся покорить сердце самого главного человека в своей жизни – в его лице вы обретете не только любящего мужчину, но и преданного, понимающего друга.

Деньги. У вас появится замечательная возможность для начала нового дела, успех которого превзойдет ваши самые смелые ожидания.

Здоровье. Вторая половина октября наиболее тяжела для страдающих почечной недостаточностью, кожными и урогенитальными недомоганиями.

Скорпион

Любовь. В личной жизни возможны серьезные обиды и недопонимание. Постарайтесь хотя бы иногда абстрагироваться от бесконечных дел и побольше внимания уделить своей семье.

Деньги. К концу октября вы вполне можете рассчитывать на приток денежных средств. Не сомневайтесь: вкладывайте их в новые предприятия.

Здоровье. Вы находитесь в хорошей форме – только берегите глаза и горло: ограничьте время работы на компьютере и не забывайте носить шарф.

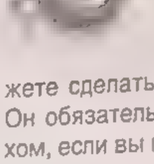
Стрелец

Любовь. Если ваш любовный роман слишком затянулся и вы чувствуете, что он становится для вас тяжким бременем, не затягивайте свои отношения – так будет лучше не только для вас, но и для него.

Деньги. В денежных делах возможны потери. Но не стоит из-за этого обижаться на весь мир – скоро все наладится.

Здоровье. Опасность отравления, инфекционных заболеваний вероятна в последнюю декаду месяца. Наиболее трудные дни – 29 – 31.

Козерог



Любовь. После ссоры с любимым вы наверняка уже успели поостыть и теперь вполне можете сделать шаг к примирению. Он обязательно увенчается успехом, если вы проявите такт и осторожность.

Деньги. Не давайте взаймы – на сей счет у вас уже имеется горький опыт. Возможно, кто-то из бывших коллег предложит вам в это время заняться совместным бизнесом. Не поддавайтесь на уговоры!

Здоровье. 16 – 19 большая нагрузка ложится на печень и почки – необходима разгрузочная диета. Аллергикам следует быть осторожными в последнюю неделю месяца.

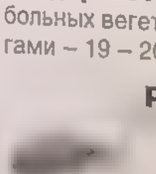
Водолей

Любовь. Легкий флирт здорово поднимет настроение, не обременяя вас при этом никакими обязательствами. Мимолетная влюбленность пойдет вам только на пользу: добавит бодрости, отличного самочувствия и позволит свернуть горы.

Деньги. Много расходов будет связано с приобретением новых нарядов. Не переусердствуйте!

Здоровье. Трудные дни для больных вегетососудистыми недугами – 19 – 20.

Рыбы



Любовь. Супруги, чьи отношения нестабильны, могут столкнуться с неожиданными проявлениями характера «половины». Самый лучший выход из этой ситуации – на некоторое время оставить друг друга в покое. А соскучившись, вы снова познаете радость общения.

Деньги. Если вы сейчас не приведете в порядок документы, подтверждающие ваши права на собственность, то в будущем можете лишиться ее.

Здоровье. В конце месяца теплее одевайтесь, берегите бронхи и легкие.

РАССКАЖИТЕ СВЕЧКЕ о своей беде

Свечи горят в храме, на именинном пироге, на новогодней елке. И – во время колдовских обрядов. Тайны вроде никакой – фитиль, воск, спичка, язычок трепещущего пламени. Какая необходимость колдовать при свечах? Может быть, это всего лишь декорация? Сами колдуны так не считают.

Свеча – обязательный атрибут их работы. Когда человек приходит за помощью, первое, что делает колдун, – зажигает свечу. Если огонь ровный, спокойный – он соединяет слова и мысли, помогает разобраться в судьбе пришедшего. Если во время беседы воск, как слезы, медленно стекает в подсвечник – это первый признак того, что душе человеческой больно. Бывает, разговор никак не клеится – свеча в это время трещит, коптит, почти вся потемнела. И сразу ясно: в человеке много тьмы и злобы, коварных мыслей. Свеча это чувствует и потому коптит. А если лжет пришедший, она начинает выгорать с одного боку. Не надо никакого колдовства, свеча подскажет, кто есть кто. Хотите, проверьте сами: придет к вам человек, поставьте между собой и им свечу – узнаете, кто он.

А вот еще несколько простых секретов колдунов.

1) ЕСЛИ вас сильно обидели, оскорбили в лучших чувствах, и поздним вечером сон не идет, ступайте на кухню или в комнату – туда, где никто вас не побеспокоит, – и зажгите свечу. Поставьте ее на подоконник, сядьте рядом и, не торопясь, шепотом расскажите ей о том, что случилось. Появятся слезы – не стесняйтесь, поплачьте. Пусть обида и боль выйдут слезами. Огонь свечи будет дрожать и успокаивать. Вместе с воском растают ваши обиды, покажутся не такими значительными, как сначала.

2) ЕСЛИ дома произошел скандал и было сказано много грубых, жестоких слов, терпеливо дождитесь ночи, пусть все уснут и воцарится тишина. Зажгите свечу и с ней в руке обойдите всех домочадцев. Стоя у изголовья каждой постели, мысленно пожелайте спящим спокойной ночи. Не думайте о плохом. Вспомните, сколько счастливых, радостных дней было прожито вместе. Пожелайте, чтобы они повторились много-много раз. Свеча будет гореть в ваших руках, и слова доброты, нежности и любви станут, как дымок, опускаться на лица спящих. Все доброе, что есть в вашем сердце, через огонь свечи запечатлится на лицах ваших родных и близких.

3) ЕСЛИ сами согрешили, поступили пакостно, нанесли кому-то боль – никогда не поздно в этом признаться и повиниться. Сначала – самой себе. Зажгите перед зеркалом свечу. Глядя на свое отражение через ее огонь, расскажите все как было. Не лгите, иначе ничего не получится. Говорите – и огонь очистит вас.

ТАТЬЯНА МЕДВЕДЕВА

Завоюйте его внимание

СКОРПИОН (24.10-22.11)

Вы должны казаться холодной, неприступной, сексуальной и слегка опасной. Пусть одежда и парфюм придают вам силы. Не пытайтесь втянуть его в мимолетные поверхностные разговорчики. Они лишь докучают ему. Этого мужчину способна пленить только женщина, добравшаяся до его глубин. Поэтому будьте энергичны, умны и таинственны. Когда вы говорите с ним, пристально смотрите ему в глаза и чарующе улыбайтесь. Пригласите его выпить что-нибудь, а затем неожиданно уйдите. Дайте ему понять: у вас есть на сегодня кое-какие дела, но вы хотели бы встретиться с ним еще раз. Перед тем как уйти, скажите, что вы находите его очень привлекательным. Поддерживайте проницательный скорпионий ум в озадаченном состоянии, и вам удастся заполучить его навсегда.

СОННИК

Продолжение. Начало в NN 1-11

Беспокойство

Подобные сны иногда являются хорошим знаком и предсказывают успех и обновление духа после угрожающих ситуаций. Но если человек беспокоится о важном деле, то это говорит о его бедственном финансовом и социальном положении.

Бессонница

Если вам приснилось, что у вас бессонница, то это означает, что у вас в данный период очень много проблем и забот и все ваши мысли сконцентрированы вокруг их решения. Стоит расслабиться, передохнуть, возобновить запас сил, и тогда вы найдете решение гораздо быстрее. Во сне принимать снотворные средства, борясь с бессонницей, – в ваши дела вмешается человек, который под видом друга будет пытаться причинить вам вред. Если приснилось, что кто-то жалуется вам на свою бессонницу, то это означает, что от вас потребуется помощь близкому человеку.

Блины

Есть во сне блины – символ того, что вас ожидает успех во всех предпринимаемых вами делах. Печь блины – знак процветания и благополучия вашего дома.

Блюдо

Блюдо во сне – символ семейного благополучия. Если во сне вы увидите, что оно треснуло или разбилось, то вашему семейному счастью придет конец. Если вы одиноки и рассчитывали устроить свою жизнь с человеком, которого любите, то внезапно разразившийся скандал помешает этому, и все закончится тем, что вам придется поставить крест на ваших желаниях. Лизать блюдо во сне – знак того, что вам придется искать покровительства и помощи у властного человека и унижаться перед ним. Сон, в котором вы вылизываете блюдо начисто, означает, что вам придется довольствоваться малым. Разбить во сне блюдо – к убыткам в делах и болезни близких.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N11 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Дуплекат 4. Кусок 6. Вздор 9. Рикша 10. Помпа 12. Таджик. 13. Локон. 14. Курок 15. Гэр. 16. Клавесин. 20. Гвоздь 23. Затон. 25. Ужас. 26. Демон. 29. Череп 31. Кредо. 32. Начало. 35. Серна. 36. Каток. 37. Коновал. 39. Кефир 40. Династия 42 Катаракта 45. Боксер 46. Спирт 48. Кислород 51. Лемех. 53. Сорока. 55. Сон. 57. Киоск. 58. Ворот. 59. Пагода. 62. Сидор. 63. Табло. 64. Букет. 65. Лира. 66. Канат. 67. Ламбада. 69. Моноплан. 71. Рис. 73. Тобол. 75. Содом. 77. Тюльпан. 78. Кунак. 79. Тайга 80. Канон. 81. Тапер. 82. Любовник.

По вертикали: 1. Дровосек. 2. Триатлон. 3. Скачок. 4. Капкан. 5. Кратер. 6. Ватник. 7. Допинг. 8. Ресторан. 11. Мушкет. 17. Ложка. 18. Весна. 19. Седло. 20. Гонор. 21. Лавка. 22. Колокол. 23. Зачаток. 24. Терек. 27. Мессия. 28. Беловик. 30. Петарда. 32. Норд. 33. Чеснок. 34. Люкс. 37. Купи. 38. Нищета. 41. Тире. 43. Тмин. 44. Корыто. 45. Баламут. 47. Торпеда. 48. Кортик. 49. Ложа. 50. Душа. 52. Хворост. 53. Саксаул. 54. Коврига. 56. Пробка 57. Кабан. 59. Питон. 60. Галоп. 61. Дырка. 66. Курятник. 68. Молчун. 69. Мемориал. 70. Наркотик.72. Салат 73 Тополь 74 Баскет 75. Спектр. 76. Дизайн.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N11 НА СТР. 29

П		В				О	Б	Ъ	Е	К	Т	И	В							
А	Р	О	С	Е	В	А		С			И		Р							
П	О	Т	И	Р		К	С	Е	Н	О	Ф	О	Б	И	Я					
А	М	Е	Т	И	С	Т		Т	У	К		С	О	Н						
А	Н	А	Л	О	Г		И	Ч	И	Г	И		К	Р	А	Х				
О		Л		И		В		Н		С						Р				
В	В	О	З		Л		М	Ы	Ш	Ь						О				
	О		Г	М	Е	Л	Я		П							Н				
Г	А	З	А	В	А	Т		С	Т	И	Х					О				
Н		О	Г	О	В	О	Р	К	А							М				
Б	А	Н	Г	К	О	К		И		Р	А	Н	Т	Ь	Е					
К	И	Р		М	Ь	Ю	К	С	И	Р		О		Т						
О	К	А		А	П	А	Р	Т		У	Г	О	В	О	Р					
З	Н	А	Н	И	Е		Л	А	Р	И	С	А		А		А				
Д	А		В	О	Л	Н	А			М	И	Р	А	Ж						
К	А	С	Т	А			К	А	К	А	О		Д							
	Е	К				Л		К	А	М	Ы	Ш								
П	О	В	А	Р			Л		Н	Е	Г	А								
О	Е	О			В	О	Л	О	Н	Т	Е	Р								
С	К	Р	А	Б			У	И		Е	Л									
О		Ф	А	С	А	Д		Л		Т	О	И	О	Т	А					
Ш	А	П	И	Т	О		Ж	А	К	О		Б	Е	Р	Е	Т				
О		Ш	К	У	Р	А		А		К	У	Т	И	Л	А					
К		К	А	А	С		З	О	Н	Т		Х	И	Т	О	Н				

По горизонтали: 1. Южное орешковое дерево. 3. Свитер без воротника. 6. Древнерусский монарх. 8. Слуга, которому шах доверяет своих жен в гареме. 10. Женщина, которую сравнивают с мимозой. 11. Гребенка для гривы. 14. Место службы Верещагина (к/ф «Белое солнце пустыни»). 15. Тяжелая голова трости. 19. Свидетельство о том, что человек родился. 20. Прибыль от купли-продажи. 21. Крушение надежд. 24. Внутренний советчик. 27. Карикатура. 30. Крематорий для дров. 31. Имя бога в исламе. 32. Скафандр сталевара. 33. Дворец. 36. Оговор. 37. Аристократические очки с ручкой. 39. Богиня мудрости в Древнем Риме. 42. Оплата за проигрыш. 44. Явно несбыточная мечта. 46. Шкафчик водителя. 48. Волна с пенистым гребнем. 49. Полова хлебных злаков. 50. То, что освящается вместе с куличом на Пасху. 51. Верхний угол футбольных ворот. 53. Воинственный топор. 55. Тропический фрукт, растущий на земле. 57. Тюфяк. 59. Кнехт. 60. Брюки для верховой езды. 61. Бандит грабящий магазин 62 Опера К. Сен-Санса «Самсон и ...» 63. Приправа, которую мясо любит 65. Новый каменный век. 66. Способность определить расстояние на взгляд. 68. Песчаная отмель 70. Прибор, «накручивающий» мили, пройденные судном 72. Венецианское такси. 74. [illegible] сельдь, облюбовавш[illegible] море. 75. Санная лыжа. 76. М[illegible]та на Руси, равная 3 копейкам. 77. Круглая пирамида. 78. Покой в доме 79. Русский электротехник - создатель первой электролампы

По вертикали: 1. Легкомысленный хвастун. 2. Жена судебного заседателя (устар.). 3. Степень совершенства в восточных единоборствах. 4. Старик с достойной жизнью в западных странах, и недостойной – в России. 5. Устройство с функциями и охлаждения, и нагревания. 6. Борьба, в которой разрешены любые приемы. 7. Страны «за бугром». 9. Любое коллекционирование. 12. Яхонт. 13. «Пахан стаи. 16. Болтливый пустослов. 17. Венгерский композитор – ученик А. Сальери. 18. Комнатный слуга дворянина. 19. «Ей сам Марсель ... чего-то говорил» (В.Высоцкий). 22. Поверхность земли. 23. Остроумный выдумщик. 24. Грек, сжегший храм Артемиды – одно из чудес света. 25. Главный говорильщик в парламенте. 26. Виноградный самогон. 28. «Большая песочница» в Чили. 29. Укороченное пальто из Франции. 34. Орудие продавца и силача. 35. Сквернословие. 39. Трубочки, превращающие волосы в кудряшки. 40. Невозможность фирмы возвратить долги 41 Волнение кобылиц 43 Цель религиозного фанатика. 45. Появление признака, возвращающего человека к далеким предкам. 46. Дважды [illegible]родованный верблюд. 47. Оклад картины. 48. Крупный начальник. 51. Доктор, «бьющий» вашими зубами по вашему карману 52. М[illegible] тиворечащее здравом[illegible] 54 П[illegible] то, заливаемое в половодье. 57. Людской трезвон. 58. Рог дерева. 60. Сиденье гребца. 64. Паровоз. 66. Яичница, которая на тебя смотрит 67. Герой, которого Н. Чернышевский уложил спать на гвозди 69. То, что нельзя, но очень хочется. 70. Нашивка на генеральских брюках 71 [illegible] тянский квартал Нью-[illegible]рка. 72. Источник, «плюющийся» горячей водой 73. То, без чего не может быть конца. 74. Ячмень не на глазу, а в поле.

Вирине Я

Общероссийская женская газета «Виринея»
Выходит 1 раз в 2 недели

Редактор **Г. Лория**
Дизайн **В. Крестьянинова**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»

Адрес редакции:
121170. Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 250-72-23 Факс: 785-04-58
E-mail: virinei@mail.ru

Прием рекламных объявлений в Москве: (8095) 249-64-06

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Мария Соловьева (0832) 72-18-[illegible]
Владимир – Анжела Татарникова (0922) 32-22-78
Вологда – [illegible]
Иваново – Ирина Сурина (0932) 41-03-15,
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-6[illegible]
Кострома – Ирина Куприянова (0942) 55-96-61
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64
Нижний Новгород – Дмитрий Калин (8312) 62-93-11,
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81,
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26
Орел – Елена Мар, (0862) 43-45-08,
Ростов-на-Дону – Ирина Варлакова (8632) 44-13-18
Рязань – Екатерина Михина (0912) 24-12-73,
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44,
Саратов – Яна Напересток (8452) 29-01-36
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59,
Ставрополь – Лилия Григориади (8652) 95-63-08,
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09,
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71,
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций [illegible] гистрации ПИ N-77-12696 от 13 мая 2002 г

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача

Незаказанные материалы не возвращаются публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикаций использ[illegible] алы следующих изданий «Лиза», «Отдохни», [illegible] ровая газета», «Домашняя энциклопедия», «[illegible] [illegible] [illegible] [

Новый стиль
ИНФОРМАЦИЯ. РЕКЛАМА
24 марта 1995г. № 10 (63)

ТОВАРЫ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

Procter&Gamble

ПОБЕЖДАЕТ лучшее

Несколько номеров подряд мы рассказывали о продукции всемирно известной компании "Procter & Gamble" — кремах, шампунях, дезодорантах, мыле и многом другом. Эти товары пользуются устойчивой репутацией и, несмотря на высокие цены, находят постоянный, стабильный сбыт на нашем рынке.

В Саратове на оптовой торговле упомянутыми изделиями специализируется компания "Буря". Мы беседуем с ее коммерческим директором Натальей Юрьевной БУТЕНКО.

— Что определило ваш выбор?

– Прежде всего качество продукции и почти вековой опыт работы этой компании на мировом рынке.

— Конкуренты заявляют, что "Procter & Gamble" "гонит" сплошную химию...

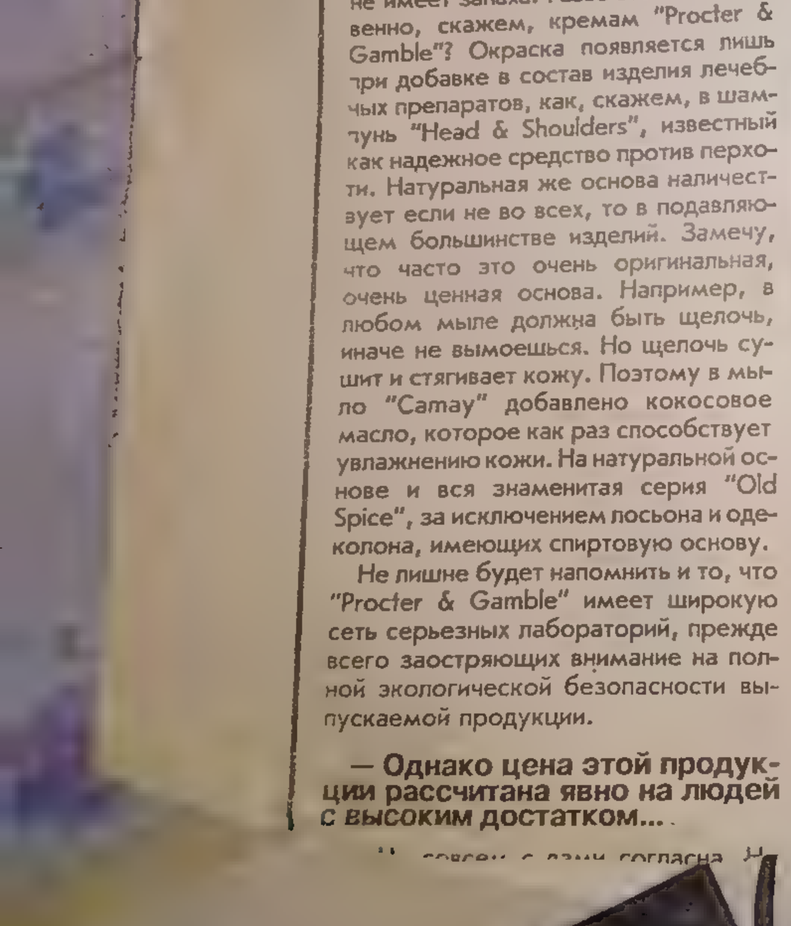
— Конкуренты могут говорить все что угодно. Есть объективные критерии. Продукция высшего класса, высшей очистки, как правило, либо белого цвета, либо вовсе бесцветна, не имеет запаха. Разве это не свойственно, скажем, кремам "Procter & Gamble"? Окраска появляется лишь при добавке в состав изделия лечебных препаратов, как, скажем, в шампунь "Head & Shoulders", известный как надежное средство против перхоти. Натуральная же основа наличествует если не во всех, то в подавляющем большинстве изделий. Замечу, что часто это очень оригинальная, очень ценная основа. Например, в любом мыле должна быть щелочь, иначе не вымоешься. Но щелочь сушит и стягивает кожу. Поэтому в мыло "Camay" добавлено кокосовое масло, которое как раз способствует увлажнению кожи. На натуральной основе и вся знаменитая серия "Old Spice", за исключением лосьона и одеколона, имеющих спиртовую основу.

Не лишне будет напомнить и то, что "Procter & Gamble" имеет широкую сеть серьезных лабораторий, прежде всего заостряющих внимание на полной экологической безопасности выпускаемой продукции.

— Однако цена этой продукции рассчитана явно на людей с высоким достатком...

— Я совсем с вами согласна. Н[illegible] слишком дорогие товары массового спроса. Но там всегда ценят качество, а еще точнее — набор нужных качеств, за которые согласны платить.

Например, некоторым покажется, что гораздо дешевле стирать порошками "Henko" и "Лотос". Но ведь их требуется в два раза больше. Кроме того, к ним нужно прикупить еще отбеливатель, синьку. В порошках же "Procter & Gamble" все это уже содержится. К тому же сюда входят еще и фотоотбеливатель, придающий белью свежесть уже при сушке на солнце, и отдушки, облад[illegible] приятными запахами



[illegible] вает даже в сравнении с прославленным "ОМО". И если "ОМО" стопроцентно действует только при плюс 40 градусах, что неоднократно подчеркивается в телевизионной рекламе, то "Ариель", как и другие порошки, хорош при любой температуре. Удобно?!

— Несомненно. Кто же из хозяек постоянно следит за температурой воды!

— А еще наши стиральные порошки не вымывают, а, наоборот, закрепляют краску, т. е. белье не линяет. А "Тикс" [illegible] обную удалить да-

— А какой из порошков самый популярный?

"Тайд". Он подешевле. Кроме того, им можно мыть посуду, чистить кафель.

— Может, и зубы?!

– Ну, это уж слишком! Для этого у нас есть великолепные зубные пасты.

— И тоже лучше других?

— Мне кажется, да. И вот в чем дело. Сейчас модны пасты, предотвращающие кариес зубов путем удержания в эмали фтора, например, "Сигнал", "Колгейт". Но для разных возрастных групп нужны пасты с разной силой лечебного эффекта. И только "Procter & Gamble" выпускает зубные пасты специально для детей – "BLEND-A-MED BLENDI", для подростков – "BLEND-A-MED JUNIOR", для взрослых – "BLEND-A-MED MILD FRESH PASTE".

— Еще чем любопытна реализуемая вами продукция?

— Удобством использования. О стиральных порошках мы уже говорили. Теперь о кремах. Они прекрасно поддерживают водный баланс кожи, в них нет жира — значит, не будет и блеска. Но самое главное — они исключительно быстро впитываются в кожу, что позволяет тут же наносить макияж или сразу выходить на улицу, даже зимой.

Вот все эти качества и обеспечивают продукции компании "Procter & Gamble" устойчивую популярность на саратовском рынке.

Павел ВАСИЛЬЕВ

...ватель,
...Procter &
...жится. К
...отоотбе-
...свежесть
...отдушки,
...ками

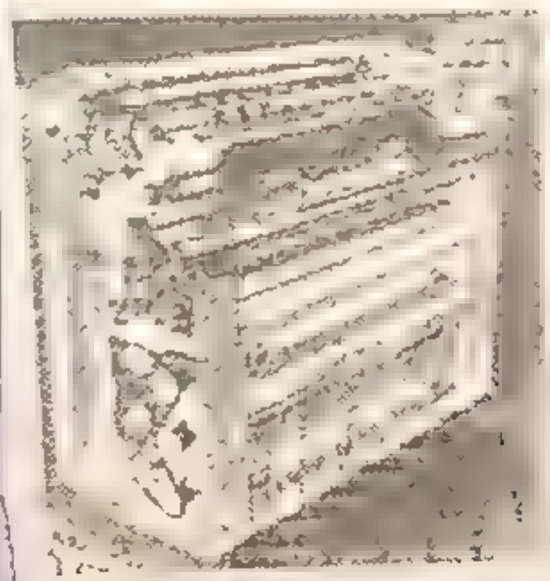
— Несомненно. Кто же из хозяек постоянно следит за температурой воды!

— А еще наши стиральные порошки не вымывают, а, наоборот, закрепляют краску, т. е. белье не линяет. А "Тикс" ...обную удалить да-

...ют продукции компании "Procter & Gamble" устойчивую популярность на саратовском рынке.

Павел ВАСИЛЬЕВ

XEROX



XEROX 3050

Новый стиль
ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА
24 марта 1995г. № 10 (63)

15

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ

"Многие саратовцы живут в частном секторе, разводят кроликов. Расскажите, что можно приготовить из этого мяса?"

Е.МИТРОХИНА

БЛЮДА ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ

Мясо кролика нежное и нежирное. Вкусные блюда получаются из кролика, если парная тушка полежит в холодном месте 1-2 дня. Затем мясо кролика необходимо разделать на куски и вымочить в течение 1-2 суток в маринаде.

Состав: 1 стакан 9% уксуса, 2 стакана воды, 2 ст.л.соли, — 1 морковь, 1 луковица, 10-12 зерен душистого перца, 5-6 лавровых листьев, 6 шт.гвоздики, 3-4 зубца чеснока. Лук, морковь (если есть 1 корень петрушки и 1 корень сельдерея) мелко нарезать, смешать с пряностями, залить уксусом и водой и вскипятить. *В горячий маринад засыпать мелко нарезанный чеснок. Если мясо старое, залить горячим маринадом, если молодое — остуженным.*

После маринования кусочки кролика необходимо нашпиговать салом: сало нарезать на узенькие брусочки, обвалять их в смеси пряностей красного, черного перца, молотой гвоздики, кориандра. Острым ножом нашпиговать кусочки мяса приготовленным салом.

БИТКИ ИЗ КРОЛИКА

Нашпигованные, нашпигованные мясо хорошо отбить и поджарить на сильном огне с обеих сторон до румяной корочки на разогретом растительном масле или на растительном масле).

Поджаренные битки кладут в кастрюлю, посыпают отдельно поджаренным луком, поливают сметаной и на медленном огне под закрытой крышкой тушат до готовности. Битки можно подать с тушеной свеклой и жареным картофелем.

На 1 кг кролика — 3-4 луковицы, 1 стакан сметаны, соль, перец, пряности — по вкусу.

КРОЛИК В КРАСНОМ СОУСЕ

Замариновать и нашпиговать кусочки кролика. Обжарить на сильном огне с двух сторон кусочки до румяной корочки. *Обжаренные порционные куски сложить в кастрюлю и залить красным соусом, тушить на медленном огне до готовности.* Подавать с картофельным пюре.

Соус: 3-4 луковицы мелко нарезать, 2-3 моркови натереть на крупной терке, поджарить на свином жире до готовности.

7-8 консервированных помидоров раздавить, снять кожуру, 2-3 ст.л. томатной пасты, 2 стакана рассола маринованных помидоров, соль, перец, лавровый лист, любые пряности.

Все тушить на медленном огне 10-15 минут. Можно в конце добавить 3-4 зубца мелко нарезанного чеснока.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА

Мясо кролика пропустить через мясорубку вместе с мелко нарезанным и поджаренным луком, замоченным в воде (молоке) хлебом, тщательно смешать с яйцом, солью, перцем.

Разделим фарш на мелкие котлеты, обваляем в муке и обжарим с обеих сторон, хорошо подрумянив.

В другой посуде поджарим мелко нарезанный лук и морковь на растительном масле, добавим томатную пасту и 1 литр теплой воды (или бульона), прокипятим 20 минут на медленном огне, иногда помешивая, в конце добавим уксус столовый. Этим соусом зальем поджаренные котлеты, засыпем любой зеленью или добавим пряности на вкус, прокипятим на медленном огне все вместе еще 20 минут.

Состав для котлет. 700 г кроличьего мяса (мякоть), 2 луковицы, 200 г хлеба, 1 яйцо.

Для соуса: 2 луковицы, 1-2 моркови, 2 ст.л. томатной пасты, 1 ст.л. уксуса, соль, перец, зелень, пряности.

КРОЛИК С РИСОМ

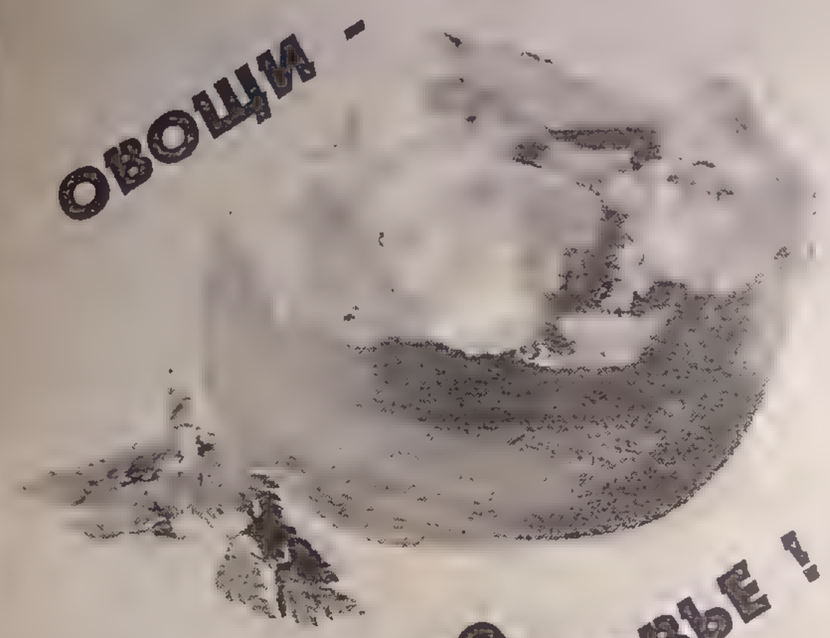
Разрубленную на кусочки, замаринованную и нашпигованную, обжаренную на разогретом любом жире крольчатину кладут в кастрюлю и заливают горячей водой на 2-3 см выше мяса. Добавляют хорошо промытый рис, а также отдельно пассерованный с томатной пастой лук, солят и тушат на медленном огне до готовности под закрытой крышкой.

На 1 кролика — 1-2 стакана риса, 2-3 луковицы, 2-3 ст.л. томатной пасты, соль.

Рубрику ведет
Валентина КУЗНЕЦОВА

9 сентября 1995г. № 28 (81)

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ



САЛАТ ЗИМНИЙ С КАПУСТОЙ

Капуста, помидоры, огурцы, лук репчатый, морковь, болгарский перец, соль, растительное масло (1 ч.ложка — на 0,5 литра, 1 ст.ложка — на 1 литр салата).

Приготовленные, нашинкованные овощи (в любой пропорции) посолить по вкусу, переложить в стерилизованные банки вместе с выделившимся соком, добавить в каждую банку растительного масла и столового уксуса по вку-

Банки накрываем прокипяченными крышками и устанавливаем в кастрюлю с водой, нагретой до 70 градусов, для стерилизации. Время стерилизации для 0,5 л — 30 мин., 1 л. — 45 мин.

Простерилизовать, перевернуть

СОЛЕНЫЕ АРБУЗЫ В БАНКАХ

В стерильные 3-литровые банки уложить нарезанные ломтиками арбузы, залить кипящим рассолом (на 1 л воды — 1 ст.ложка соли и 1 ст.ложка меда (или 2 ст.ложки сахара). В каждую банку положить по 3 таблетки ацетилсилициловой кислоты (аспирина).

Закатать металлическими крышками, перевернуть вниз горлышками, укутать банки одеялом на 2-3 часа. Хранить в холодном помещении.

САЛАТ

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА и КРОССВОРД

Сегодня публикуем ответы на задания 6-го тура нашего конкурса, посвященного религии.

1.ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

а. "Стержнем мусульманства" К.Маркс назвал проповедуемый в исламе фатализм — учение о божественном предопределении; этот вопрос оценивается в **5 баллов**. Участники, указавшие, что в исламе это предопределение называется "кисмет", получат дополнительно еще **1 балл.**

б. Древнейший монастырь на территории России, упоминающийся в летописи 1119 года, — Юрьев монастырь, расположенный у самого истока реки Волхов близ Ильмень-озера.

в. Последний женатый папа — Адриан II (правление до целибата), избранный в 867 году

2.МАСКАРАД

В отрывке из романа А.Дюма "Граф Монте-Кристо" речь шла о Дантесе, заставшем аббата Фариа сидящим на постели в своей камере

3.ЭРУДИТ-"СВАХА"

Перечисленные в задании православные церкви основали апостолы. Марк (Александрийскую), Иаков (Иерусалимскую), Андрей (Русскую), Тит (Сербскую), Павел (Элладскую)

4.РЕАЛИИ

Гражданские имена принадлежали папам. Льву XIII (Винченцо Джоакино Печчи), Пию XI (Акилле Ратти) и Иоанну Павлу II (Кароль Войтыла).

5.ЭРУДИТ-ЛОТО

"Лишняя" группа чисел — "1634 1645", остальные две группы — годы патриаршего служения Гермогена (1606 1612) и Иоасафа II (1667 1672)

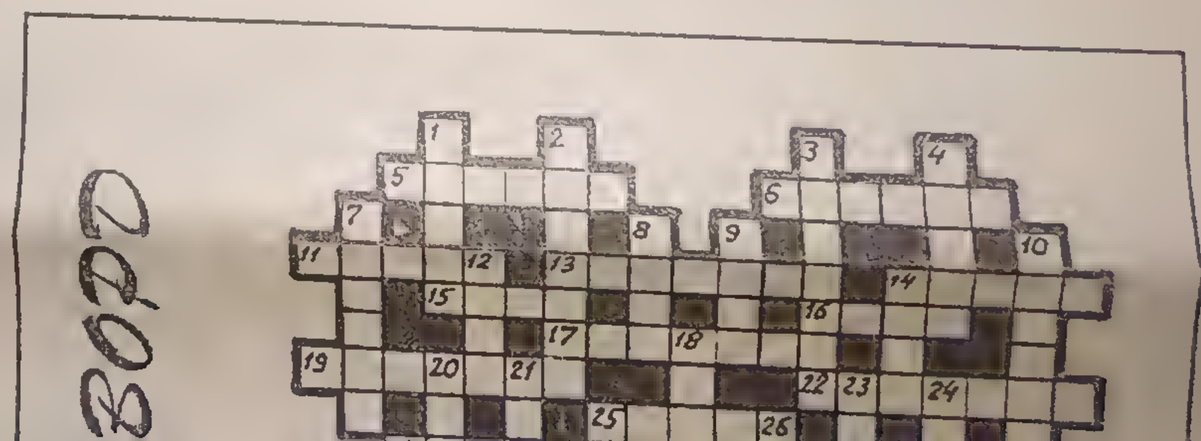
6.УЗНАВАЙКА

Худ, Саба, Нух — названия сур Корана

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД 6-го ТУРА:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
7.Архиерей. 8.Крещение (Сретение, Введение). 10 Уста. 11.Аятолла. 12.Амур 13 Митра 17.Фригг. 19.Богомол. 20.Псалом 21 Рубенс 25.Молитва. 26.Пифия. 27.Зарок. 30.Марс 32.Кадарит. 33.Пров. 34.Подаяние. 35.Часослов

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1.Просвира. 2.Риза 3.Архат 4.Легат 5.Вера 6.Литургия. 9.Покров 14.Россини 15.Колокол 16.Хоругвь. 18.Ризница 22.Приданое 23 Тиамат 24.Протопоп 28.Икона 29 О-тоси 31 Спас 33.Пост



герский перец, соль, растительное масло (1 ч.ложка — на 0,5 литра, 1 ст.ложка — на 1 литр салата).

Приготовленные, нашинкованные овощи (в любой пропорции) посолить по вкусу, переложить в стерилизованные банки вместе с выделившимся соком, добавить в каждую банку растительного масла и столового уксуса по вкусу.

Банки накрываем прокипяченными крышками и устанавливаем в кастрюлю с водой, нагретой до 60-70 градусов, для стерилизации. Время стерилизации для 0,5 л — 30 мин., 1 л — 45 мин.

Банки закатать, перевернуть вниз горлышками, охладить.

ИКРА ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ

3 кг зеленых (бурых) помидоров; 1 кг моркови, 1 кг лука, 6-7 шт. болгарского перца, 1 стакан растительного масла, 200 г томатной пасты, 100 г сахара, соль — по вкусу.

Тушить 2,5 часа на медленном огне, периодически помешивая. Разложить в стерильные банки, закатать.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ

3 кг зеленых (бурых) помидоров, 1,5 кг моркови, 1,5 кг лука, 100 г соли.

Овощи нарезать, посолить и положить под гнет на 12 часов.

Рассол слить, добавить 300 г сахара, 300 г столового уксуса, 300 г растительного масла.

Овощи разложить в подготовленные банки, стерилизовать (литровую банку — 20 мин.), закатать.

СОЛЕНЫЕ АРБУЗЫ В БАНКАХ

В стерильные 3-литровые банки уложить нарезанные ломтиками арбузы, залить кипящим рассолом (на 1 л воды — 1 ст.ложка соли и 1 ст.ложка меда (или 2 ст.ложки сахара). В каждую банку положить по 3 таблетки ацетилсалициловой кислоты (аспирина).

Закатать металлическими крышками, перевернуть вниз горлышками, укутать банки одеялом на 2-3 часа. Хранить в холодном помещении.

САЛАТ "АССОРТИ"

4 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 0,5 л растительного масла.

Помидоры режем на 4 части, перец, морковь — соломкой, лук — кольцами. Добавляем 1/3 стакана соли и 1 стакан сахара, перемешиваем и оставляем на 12 часов.

Затем вливаем растительное масло и ставим на огонь, после закипания варим 20 минут. Раскладываем в банки, добавляя 1 ч.л. эссенции на 1 литр салата.

Банки закатать, перевернуть вниз горлышками.

ПОМИДОРЫ БЕЗ УКСУСА

Взять бурые помидоры небольших размеров, уложить в банки вперемешку со специями (на 3-литровую банку — 4-6 листьев черной смородины, 3-4 зубца чеснока, зонтик укропа, корень хрена по вкусу). Наполненные банки залью доверху холодным рассолом (1 ст.ложка соли — на 1 литр воды).

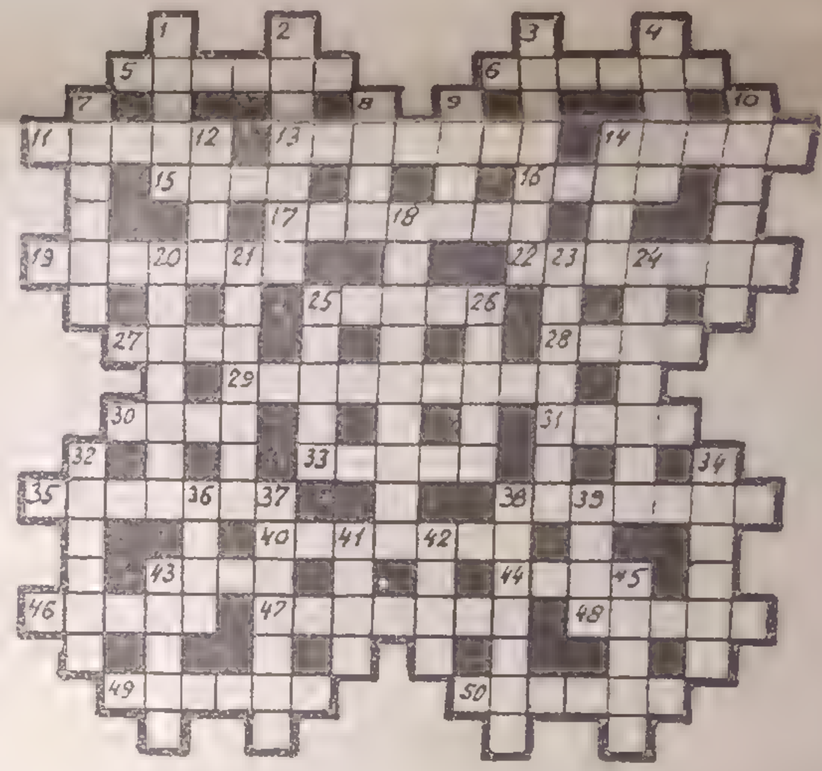
Банки накрыть крышками и оставить на 3-5 дней для брожения. Рассол слить, нагреть до кипения и вновь залить им банки, через 5-7 минут рассол вторично слить, довести до кипения, залить им банки и герметически укупорить.

Рубрику ведет Валентина КУЗНЕЦОВА

10 Уста. 11.Автопла. 12.Амур 13 Митра 17.Фригг. 19.Богомол. 20.Пкапом 21 Рубенс 25.Молитва. 26.Пьфия. 27.Зарок. 30.Марс 32.Кадарит. 33.Пров. 34.Подаяние. 35.Часослов

6 Лаборант. 9 Покров 14 Рогожин 15 Колокол 16.Хоругвь. 18.Ризница 22.Приданое 23 Татьяна 24.Протопоп 28.Икона 29 О-тоси 31 Сват 33.Пост

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5.Мелкозернистый материал, спрессованный в виде кирпича, плиток. 6.Размер страницы, листа бумаги. 11 .Роттердамский — гуманист эпохи Возрождения. 13.Итальянский композитор, автор музыки к опере "Вильгельм Телль" 14.Клуб в Саратове, несколько лет тому назад — центр киноклубного движения. 15.Шуба на меху и с верхом из меха. 16.Судно норвежской полярной экспедиции под руководством Р.Амундсена 17 Советский график и живописец, автор иллюстраций к повести Л.Толстого "Казаки" 19 Сострадание, печаль 22 Участник корриды 25.Исповедание, символ веры, убеждения. 27.Город, место рождения Карла Маркса 28.Густо заросший травой верхний слой почвы 29 Монашеский головной убор. 30.Прежнее название Таиланда. 31.Знаменитый капитан, плод фантазии Ж.Верна. 33.Крыша, завеса для защиты от солнца и непогоды 35.Равнина в области тропиков. 38.Должность Квазимодо в романе В.Гюго "Собор Парижской богоматери". 40.Самый маленький лесной олень 43.Комедия-водевиль легкого содержания. 44.Пятое слово из лексикона Эллочки из романа И.Ильфа и Е.Петрова "Двенадцать стульев" 46.Агротехническое мероприятие 47 Часть радиоприемного устройства 48.Прямоугольное обрамление текста, рисунка 49.Бесцветный газ с резким запахом 50 Часть свиной туши

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.Птица, сидевшая в клетке у гоголевского Собакевича 2.Сплав с высоким удельным электрическим сопротивлением. 3.Один из циклопов, сын Посейдона в греческой мифологии. 4.Знойный сухой ветер пустынь. 7.Первичность, главенство, преобладание 8.Предводитель аргонавтов в греческой мифологии. 9.Знак препинания. 10.Клапан духовых музыкальных инструментов. 12.Порода мелких бульдогообразных комнатных с [illegible] 14 Торжественный званый вечер. 18.Вид обработки металла при изготовлении детали 20 Удаленная от центра часть города 21.Национальность жителя азиатского государства, бывшей республики СССР 23.Русский писатель-эмигрант автор тетралогии "Мыслитель" 24.Согласие на принятие в одной стране предложенного кандидата в качестве дипломатического представителя другой страны. 25 Комнатная печь с открытой топкой. 26.Простейший прибор каменщика, плотника для проверки вертикальности стен, сооружений, столярных изделий. 32.Строгое внушение, нагоняй 34.Строительно-отделочный материал. 36.Характер. 37.Старейшина, почитаемый человек в Средней Азии 38.Манера действовать, повадка 39.Дальний родственник рака 41 Буква греческого алфавита 42.Марка французского автомобиля. 43 Старинная юбка с каркасом в виде обруча 45 Ледяная площадка для конькобежцев

Составил В.НОВОСТИЛЬНОВ

9 сентября 1995г. №28 (31)

ОАЭ – ВАШ ШАНС ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В БИЗНЕСЕ!

Лицензия № 3803 **Фирма "Ашур Анд"**

с 25 сентября 1995 г. начинает регулярные поездки в ОБЪЕДИНЕННЫЕ АРАБСКИЕ ЭМИРАТЫ

- ПОМОЖЕМ ЗАКЛЮЧИТЬ ВЫГОДНЫЕ КОНТРАКТЫ фирмам и частным лицам. Поставка и приобретение автомобилей, автозапчастей, авторезины, продуктов питания, электроники, обуви, одежды, предметов быта и стройматериалов.
- ОРГАНИЗУЕМ ВСТРЕЧИ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ БИЗНЕСА В ОАЭ. Размещение и питание в центре торгового района Дубаи. Помощь в приобретении нужного товара и отправление карго.
- ОРГАНИЗУЕМ ОТДЫХ. Отели на выбор, авиабилеты, виза.

Порядок оформления поездки, текущие цены на интересующие вас виды товаров в ОАЭ можно узнать в офисе по адресу: пр. Кирова,4, гост. "Арена", к. 1 (рядом с цирком). Тел.: 51-24-60.

Kodak Express

ФОТОЦЕНТР —

в течение всего сентября

скидка 30% — при проявлении

скидка 10% — при печати

Скидки действуют только при предъявлении данного объявления.

Адрес:
г. Саратов, пр. Кирова, 21/23.
Телефон: 24-54-64

ПРОДАЕТСЯ

3-комн. кв.
в строящемся ЖСК
(Техстекло),
построено 9 этажей.

Телефоны: 25-90-60,
25-02-24, в раб. время

ОБОИ

РОССИЯ – ГЕРМАНИЯ

цена 7500 — 13000 рублей

Оптовые скидки.

- низкая цена
- высокое качество
- глубокое тиснение
- отличная 2-слойная бумага
- герметичная полиэтиленовая упаковка
- огромный выбор

Принимаем обои на реализацию.

г. Саратов, ул. Б. Горная, 186 (между ул.Горького и Симбирской),
с 9 до 17, в субботу с 9 до 14 часов.
Тел.: 247-422, 241-256.

ТОО «ЭЛЕКС» ПРОИЗВОДИТ И РЕАЛИЗУЕТ

- **КАРБИД КАЛЬЦИЯ**
  ГОСТ 1460-81
- **ЭЛЕКТРОДЫ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ**
  ГОСТ 9466-75, 9467-75

Позвоните нам: (845-2) 25-08-65, 25-22-27,
и приходите: г.Саратов, Ильинская пл., 1/6,
офис 33 (3-й этаж)
Можно написать нам по электронной почте
E-mail: alex@elex.saratov.su

ОРГАНИЗАЦИЯ АРЕНДУЕТ

СКЛАДСКОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ПОД БУМАГУ И ЕЁ ОТХОДЫ

51-81-27,
51-73-29

---

mita CC-30

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОПИРОВАЛЬНАЯ МАШИНА

ЛАЗЕРОМАГНИТОТЕРАПИЯ

остеохондроза, артроза, артрита,
неврита, тромбофлебита,
трофических язв и
переломов
неизживающих

ПРОДАЮ

холодильник
"Юрюзань",
ковер – 1,5х2 м,
подушки пуховые

ПРОДАЮ

приватиз. дачный
участок, 5 соток, в
Энгельсе ("Волжанка"),
есть вода, свет,
контейнер – 2,5х2

- КАРБИД КАЛЬЦИЯ
  ГОСТ 1460-81
- ЭЛЕКТРОДЫ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ
  ГОСТ 9466-75, 9467-75

Позвоните нам: (845-2) 25-08-65, 25-22-27,
и приходите: г.Саратов, Ильинская пл., 1/6,
офис 33 (3-й этаж)
Можно написать нам по электронной почте
E-mail: alex@elex.saratov.su

СКЛАДСКОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ПОД БУМАГУ И ЕЁ ОТХОДЫ

51-81-27,
51-73-29

ЛАЗЕРОМАГНИТОТЕРАПИЯ

остеохондроза, артроза, артрита, периартрита, тромбофлебита, эндартериита, трофических яз и пролежней, последствий переломов и ожогов, длительно незаживающих ран и остеомиелитов, хронических тонзиллитов, язвенных поражений желудка и 12-перстной кишки, анальных яз и трещин, воспалительных заболеваний яичников и матки, нейродермитов

Предлагает медицинские услуги центр "БЛАГО"

ежедневно с 17 часов
по адресу: г. Саратов,
ул. Соколовая, 290
(рядом с к/т "КОМСОМОЛЕЦ").
Запись по телефонам
50-22-38,
50-29-90
с 14 часов.

Внимание! Скидка:
для инвалидов — 25%,
для участников
и инвалидов ВОВ — 50%,
для "афганцев"
и "чернобыльцев" — 70%.

ПРОДАЮ

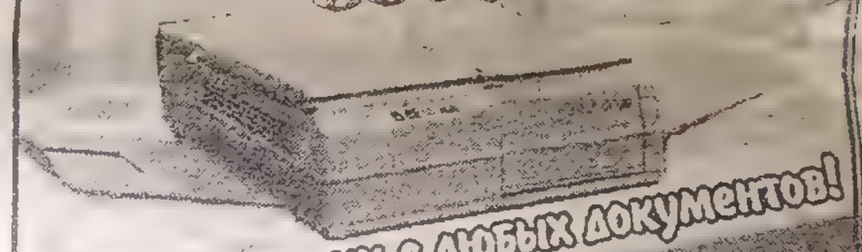
холодильник
"Юрюзань",
ковер — 1,5х2 м,
подушки пуховые,
перину перовую (из нее
можно сделать 5
подушек).
Все б/у, в очень хор.
сост., недорого.
Тел.: 25-85-72,

ПРОДАЮ

приватиз. дачный
участок, 5 соток, в
Энгельсе ("Волжанка"),
есть вода, свет,
контейнер — 2,5х2,
рядом — речка, родник.
Или меняю на дачный
участок в Саратове.
Раб. тел.: 50-76-63,
Трошина Марина;
дом. тел.:
51-68-96, вечером.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОПИРОВАЛЬНАЯ МАШИНА

5805



Делает копии с любых документов!

24-49-00 РИЛТИ 26-76-13

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ

ОТБЕЛИВАТЕЛЬ "БЕЛИЗНА"

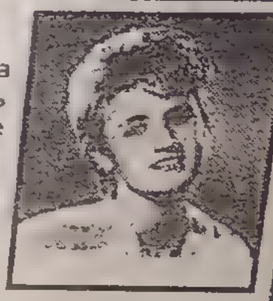
емк. 1,1 л,
оптом — 2100 руб.;
в розницу — 2200 руб.

СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК "Bio-Henko"

г. Саратов,
ул. Чапаева, 47

ТЕЛЕФОН: 912-394

ОБРАЩЕНИЕ



Корчагина Светлана, 1973 года рождения, вышла из дома в полдень 21 мая и пропала без вести. Труп ее был обнаружен только 11 июня близ пруда Монах (Волжский район, поселок "Юбилейный"). Работники милиции ведут поиск людей, видевших Светлану в последние сутки перед ее гибелью.

Сотрудники отдела по раскрытию серийных убийств просят откликнуться водителя автомашины ВАЗ-21099 цвета "мокрый асфальт" (стекла тонированные, чехлы на сиденьях темно-серые), который вечером 20 мая у магазина "Руслан и Людмила" (ул. Московская, в Саратове) познакомился со Светланой. Имя молодого человека — Игорь, приблизительный возраст — 27-28 лет, рост средний, волосы темные, стрижка короткая, черные густые брови. В тот вечер Игорь был одет в пеструю рубашку и темные брюки.

91-23-97 Газета "Новый стиль" 24-95-84
Отдел рекламы
Адрес: г. Саратов, ул. Горького, 30 (гост. "Европа"), 2 этаж, комн. 9.
НАПОМИНАЕМ — газета распространяется в Саратове и городах области:
Балакове, Балашове, Вольске, Марксе, Петровске, Энгельсе, Ртищеве

30 сентября 1995г. № 31(84)

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ

ЗАПАСАЕМСЯ НА ЗИМУ

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

5 кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 350 г сахара, 4 ст.л.соли, 0,5 л столового уксуса, 0,5 л растительного масла.

Капусту, лук, болгарский перец нарезать, морковь натереть на терке, сложить в большой таз, посыпать сахаром, солью, полить уксусом и маслом. Всю массу осторожно перемешать в тазу, стараясь не мять, чтобы не выделился сок.

Разложите салат в чистые, сухие стерильные трехлитровые банки, утрамбовывая деревянной скалкой. Через три дня закрыть капроновыми крышками и поставить в погреб или холодильник.

ЗАБОРИСТАЯ ПРИПРАВА

На полтора стакана тертого хрена — полтора стакана столового уксуса, 2 стакана воды, 2 чайные л. сахара и соль по вкусу.

Очищенный хрен протрите на терке или пропустите через мясорубку. Положите в посуду и залейте кипятком, закрыв ее крышкой. Когда хрен остынет, добавьте уксус, соль, сахар и размешайте.

Переложите в чистые, сухие баночки, плотно закройте. Хранить нужно в холодильнике.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

4 кг свеклы, 2 кг болгарского перца, 2 кг лука, 2 кг помидоров, 50 г горького перца.

Лук и болгарский перец нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до готовности. Вынимать шумовкой, без масла. Помидоры пропустить через мясорубку, свеклу натереть на терке, тушить их один час на медленном огне. В эту готовую массу добавить лук и сладкий перец, горький перец (пропущенный через мясорубку), соль — по вкусу. Тушить еще 5-10 минут.

Горячую массу разложить в стерилизованные горячие банки и закатать.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

Маринадная заливка: 200 г столового уксуса, 200 г воды, 1 ст.л. соли, 2 ст.л.сахара, 6-7 зерен черного перца, 3-4 лаврового листика, 2 ч.л. хмели-сунели.

Все это поместить в эмалированную кастрюлю, довести до кипения и охладить. Головки чеснока разделить на зубчики и снять с них оболочку. 1 кг очищенных зубцов чеснока положить в дуршлаг и ошпарить кипящей соленой водой (2 ст.л.соли — на 0,5 л воды), быстро охладить чеснок, опустив дуршлаг на полминуты в кастрюлю с холодной водой.

Подготовленный чеснок уложить в чистые банки, залить охлажденным маринадом, закрыть капроновыми крышками, хранить в холодном помещении.

МАЛОСОЛЬНЫЙ ЧЕСНОК

Рассол: на 1 литр воды — 4 ст.л.соли вскипятить, охладить.

Головки чеснока разделить на зубчики, очистить их от оболочки. В банку положить зелень: **4-5 листьев черной смородины, 4-5 листьев вишни, 1 зонтик укропа, 1-2 листа хрена.** Затем сверху уложить очищенные зубцы чеснока и залить охлажденным рассолом так, чтобы чеснок был полностью покрыт им. Банку закрыть двойным слоем марли и оставить на 4-5 дней для закисания при температуре 22 градуса.

Малосольный чеснок хранить под капроновой крышкой в холодном помещении.

БЫСТРАЯ ЗАГОТОВКА ИЗ ЯБЛОК

Вскипятите сироп (2 л яблочного сока или на 2 л воды — 0,5 кг сахара) опустите 2,5 кг яблок, нарезанных дольками. Как только масса вскипит, продолжайте кипятить еще 2 минуты.

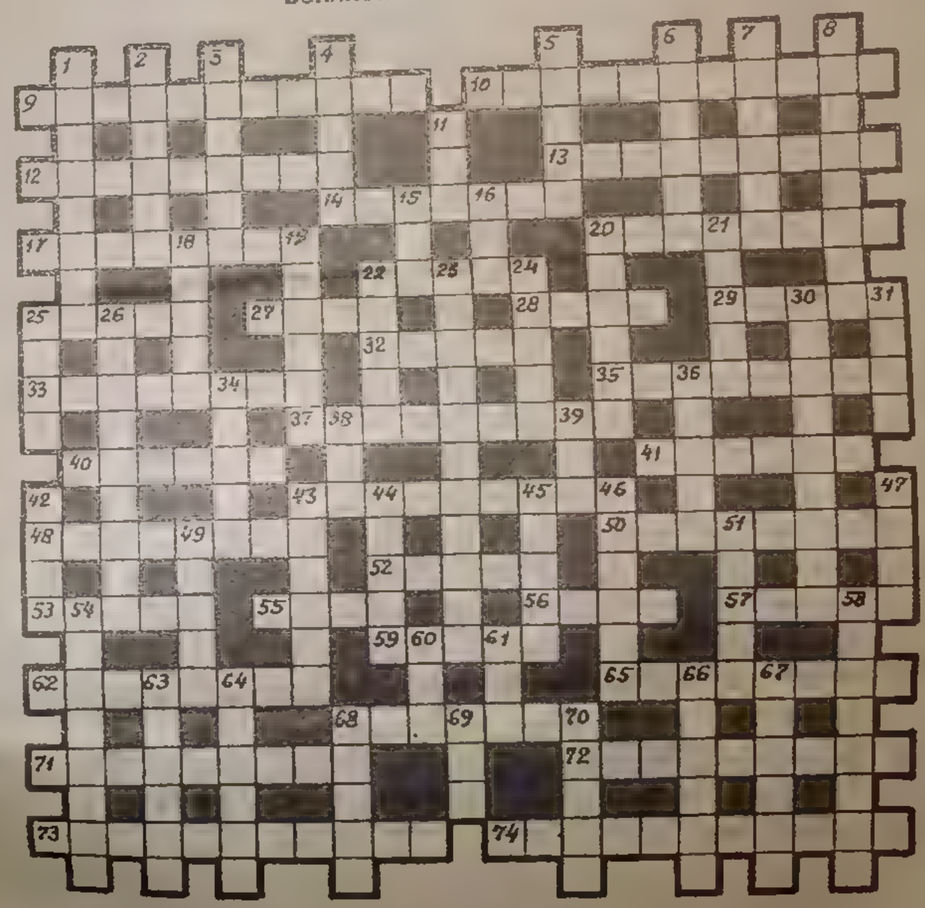
Стерилизованной ложкой с дырочками (шумовкой) выньте яблоки из сиропа и переложите в ошпаренную 3-литровую банку. Затем залейте кипящим сиропом до края банки и закатайте ее.

Рубрику ведет
Валентина КУЗНЕЦОВА

МОДА

КРОССВОРД,

предложенный участникам финального конкурса "Великолепная семерка"



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

9.Фильм с участием актера (см.п.38 по вертикали). 10.Медицинское учреждение. 12.Архитектурный стиль. 13. Группа морских островов. 14.В русских былинах и сказаниях — злое вредоносное существо змеиной природы. 17.Русская актриса, снимающаяся в фильмах "Я шагаю по Москве", "Журналист", "Тени исчезают в полдень". 20.Столица Либерии. 22.Английская писательница, автор романа "Один летний сезон". 25.Съедобный гриб. 27.Бог в иудаизме. 28.Город в Белоруссии, где находится музей партизана К.Заслонова. 29.Р[illegible] носая обезьяна. 31.Безрукавка, часть народного испанского наряда. 32.Раздел механики. 33.Буква греческого алфавита. 35.Бог солнца в древнеегипетской мифологии. 36.Имя одного из героев, шотландца, вошедшее в название романа В.Скотта. 38.Денежная единица Эквадора. 39.Морское млекопитающее семейства тюленей. 40.Без нее не сделать некоторые [illegible] макака. 42.Начало шахматной партии. 43.Выдача иностранному государству лица, нарушившего его законы. 44.Французский химик, создатель

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

4 кг свеклы, 2 кг болгарского перца, 2 кг лука, 2 кг помидоров, 50 г горького перца.

Лук и болгарский перец нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до готовности. Вынимать шумовкой, без масла. Помидоры пропустить через мясорубку, свеклу натереть на терке, тушить их один час на медленном огне. В эту готовую массу добавить лук и сладкий перец, горький перец (пропущенный через мясорубку), соль — по вкусу. Тушить еще 5-10 минут.

Горячую массу разложить в стерилизованные горячие банки и закатать.

пературе 22 градуса.

Малосольный чеснок хранить под капроновой крышкой в холодном помещении.

БЫСТРАЯ ЗАГОТОВКА ИЗ ЯБЛОК

Вскипятите сироп (2 л яблочного сока или на 2 л воды — 0,5 кг сахара) опустите 2,5 кг яблок, нарезанных дольками. Как только масса вскипит, продолжайте кипятить еще 2 минуты.

Стерилизованной ложкой с дырочками (шумовкой) выньте яблоки из сиропа и переложите в ошпаренную 3-литровую банку. Затем залейте кипящим сиропом до края банки и закатайте ее.

Рубрику ведет
Валентина КУЗНЕЦОВА

МОДА

ОСЕНЬ В КОСЫНКЕ
и с АКЦЕНТОМ НА ТАЛИЮ

Девиз коллекции осеннего сезона — женственность. Как нам рассказала Анна Иванова, модельер регионального консультационного центра "Burda moden" (Соборная, 18), европейская мода возвращается к стилю 40-х—50-х годов, в котором немаловажно подчеркивание линий фигуры.

Европа испытывает ностальгию по послевоенным коллекциям Диора с корсетами и кринолинами. Я не уверена, что саратовские модницы рискнут показаться на улице в кринолинах. Но зато белье корсетного типа, предназначенное для придания большей стройности фигуре, должно прийтись им по вкусу.

Поклонницам классического стиля наверняка понравятся костюмы из узких юбок длиной до середины колена или чуть за колено (так называемая "юбка-карандаш") и очень узких облегающих жакетов с узкими проймами и тонкими ремешками, подчеркивающими талию.

Возрождается искусственная линия плеча, причем не только в костюмах, но и вечерних туалетах. На сегодня очень актуальны "плечики-крылья" — неширокие, с плавным изгибом вверх. В костюме акцент делают на несколько элементов (помимо плеч): воротничок должен быть маленьким и изящным, талия подчеркнута, длина юбки — миди.

Модные расцветки осени: с одной стороны, цвета барокко и сдержанные тона (песочные, шоколадно-коричневые, серые), с другой — насыщенные тона (глубокий синий, кроваво-красный и ярко-желтый в сочетании с голубым). Очень популярны также леопардовые и змеиные расцветки, что предполагает непременно наличие в вашем гардеробе изделий из тисненой лаковой кожи или ткани, ее имитирующей. Остаются в моде "сатиновый блеск", то есть узкие рубашки, брюки из креп-сатина и платья с отрезной талией.

Другое направление моды осеннего сезона — стиль начала шестидесятых годов, который представлен маленькими костюмчиками с юбками-трапециями, короткими до талии жакетами и укороченными плащами под пояс. В качестве головного убора популярны косынки (так, как их носили когда-то современницы "Битлз"). Из трикотажа модным считается мохер: вязаные кофточки, платья, джемпера и так далее. С подиумов также не сходят ткань и силуэт Шанель. Кстати, магазин "Burda moden" в Доме офицеров — единственный в городе, где упомянутая ткань продается.

Если же вы захотите более подробно познакомиться с новыми направлениями европейской моды, то лучше всего будет зайти в читальный зал "Burda moden", где можно за вполне скромную плату полистать журналы и переснять нужные выкройки. Здесь же можно оформить и подписку. Это обойдется гораздо дешевле, чем покупать журналы с коммерческих лотков. При необходимости здесь вас могут научить даже тонкостям кройки и шитья.

Многие, наверное, слышали о знаменитом московском конкурсе на приз Энне Бурда. Так вот, в Саратове в начале следующего года пройдет региональный отборочный конкурс (с предварительным проведением специальных семинаров для желающих усовершенствовать свое мастерство). Победителям будет предоставлена возможность принять участие в конкурсе в Москве.

Марина ЛОКТИОНОВА

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

9.Фильм с участием актера (см.п.38 по вертикали). 10.Медицинское учреждение. 12.Архитектурный [illegible] 13. Группа морских островов. 14.В русских былинах и сказаниях — злое вредоносное существо змеиной природы. 17.Русская актриса, снимающаяся в фильмах "Я шагаю по Москве", "Журналист", "Тени исчезают в полдень". 20.Столица Либерии. 22.Английская писательница, автор романа "Один летний сезон". 25.Съедобный гриб. 27.Бог в иудаизме. 28.Город в Белоруссии, где [illegible] музей партизана К.Заславского. 29.[illegible] одежде: положение [illegible], находящей на нижнюю. 32.[illegible], в подниз не снижая[illegible] ная народная мудрость. 33.Фантазификация. 35.[illegible] оркестровая фантазия на темы народных песен и плясок. 37.Древнеиндийская игра, [illegible] временных цивилизаций. 40.Древнегреческий математик. 41.Фантастическое животное в древневосточной мифологии. 43.Один из инструментов каменщика. 48.Скобка, соединяющая несколько нотных строк. 50.Нечто простое, неразвившееся по сравнению с позднейшим, более совершенным (книжн.). 52.Двойная звезда в созвездии Большой Медведицы. 53.Разновидность керамики. 55.Буква "Т" в одной из азбук. 56.Черная прозрачная ткань. 57.Олицетворение ночи в греческой мифологии. 59.Плохая лошадь (разг.). 62.Способ обработки металлов давлением. 65.Любитель или продавец старинных предметов, картин, книг. 68.Порода восточных лошадей. 71.Радиотехническое устройство для усиления разборчивости речи. 72.Французский поэт. 73.Выращивание растений без почвы. 74.Извещение.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.Опера Д.Мейербера. 2.Созвездие Северного полушария с яркой звездой Денеб. 3.Южное плодовое дерево. 4.Американский парный танец. 5.Нарушение обещания. 6.Узконосая обезьяна. 7.Безрукавка, часть народного испанского наряда. 8.Раздел механики. 11.Буква греческого алфавита. 15.Бог солнца в древнеегипетской мифологии. 16.Имя одного из героев, шотландца, вошедшее в название романа В.Скотта. 18.Денежная единица Эквадора. 19.Морское млекопитающее семейства тюленей. 20.Без нее не сделать некоторые елочные украшения. 21.Бенгальская макака. 22.Начало шахматной партии. 23.Выдача иностранному государству лица, нарушившего его законы. 24.Французский химик, создатель теории замещения. 25.Корнеплод. 26.Русская писательница, автор романа "Отсталая", сторонник женской эмансипации. 30.Роман Ф.Достоевского. 31.Разновидность соединительной ткани позвоночных животных и человека. 34.Опера Г.Шарпантье. 36.Как в старину называли переднюю часть тела от шеи до живота. 38.Советский киноактер, исполнитель роли Коперника в фильме "Вкус хлеба". 39.Часть рангоута парусного судна. 42.Немецкий писатель-сказочник. 43.Старинное оружие. 44.Чехословацкий космонавт. 45.Процесс изготовления стали. 46.Медицинское учреждение, продающее лекарственные средства. 47.Имя собаки в музыкальной инсценировке сказки К.Чуковского "Доктор Айболит". 49.Хищное животное семейства куньих. 51.Итальянский поэт, автор перевода "Илиады" Гомера. 54.Сподвижник Петра I, граф, генерал-адмирал. 58. Гимнастический снаряд. 60.Широкий и длинный овраг. 61.Переносное жилище северных народов. 63.Сокращение, изъятие в тексте. 64.Город в штате Невада в США. 66.Как в старину называлось современное наречие "столько". 67.Спортивная игра с мячом, дальняя "родственница" русской лапты. 68.От чего в песне В.Высоцкого спасал Сережку Фомина "отец его, профессор". 69.Мясное блюдо. 70.Яхта международного класса.

Составил
В.НОВОСТИЛЬНСЗ

ОТВЕТЫ
на кроссворд, опубликованный в № 30 (83)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7.Караджич. 8.Бельэтаж. 9.Отказ. 10.Бекас. 11.Коробочка. 15.Осокорь. 16.Нонсенс. 17."Стоик". 19."Антей". 20.Устье. 23."Алеко". 25."Музобоз". 27.Стапель. 29.Русланова. 31.Галоп. 32.Адрес. 33.Диковина. 34.Скумбрия.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.Мантисса. 2.Намаз. 3.Пистоль. 4.Пеликан. 5.Рэкет. 6.Сарацины. 12.Быков. 13.Похвальба. 14.Универсал. 17."Смена". 18.Кусто. 21."Мечта". 22.Турмалин. 24.Клавесин. 26.Заушина. 27."...Савенко". 28.Покой. 30.Сдоба.

ОАЭ – ВАШ ШАНС ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В БИЗНЕСЕ!

Лицензия № 3803

Фирма "Амур Ауд"

с 25 сентября 1995 г. начинает регулярные поездки в ОБЪЕДИНЕННЫЕ АРАБСКИЕ ЭМИРАТЫ

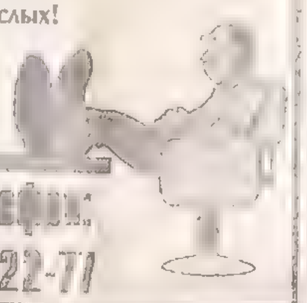
- ПОМОЖЕМ ЗАКЛЮЧИТЬ ВЫГОДНЫЕ КОНТРАКТЫ фирмам и частным лицам. Поставка и приобретение автомобилей, автозапчастей, авторезины, продуктов питания, электроники, обуви, одежды, предметов быта и стройматериалов.
- ОРГАНИЗУЕМ ВСТРЕЧИ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ БИЗНЕСА В ОАЭ. Размещение и питание — в центре торгового района Дубаи. Помощь в приобретении нужного товара и отправление карго.
- ОРГАНИЗУЕМ ОТДЫХ. Отели — на выбор, авиабилеты, виза.

Порядок оформления поездки, текущие цены на интересующие вас виды товаров в ОАЭ можно узнать в офисе по адресу: пр. Кирова,4, гост. "Арена", к. 1 (рядом с цирком). Тел.: 51-24-60.

Домашние дела отнимают у вас слишком много сил и времени?

Мы поможем вам справиться с ними!

- Постираем белье и приготовим обед
- Приберемся в квартире и позаботимся о ребенке во время вашего отсутствия
- Доставим продукты на дом
- Организуем лечебный массаж для детей и взрослых!



Телефон: 25-22-77

А вы любите кошек?

7 и 8 октября с 10 до 17 часов в Доме прессы проводится

II Международная выставка кошек "Осенний вальс–95".

... беспроигрышная лотерея, продажа кормов и предметов ухода за кошками фирмы "WHISKAS".

Ваши любимые Мурки и Барсики тоже могут принять участие в выставке, если вы заранее подадите заявку в КЛК "Кошкин дом" по телефонам:

64-52-69
26-41-15

МЕБЕЛЬ

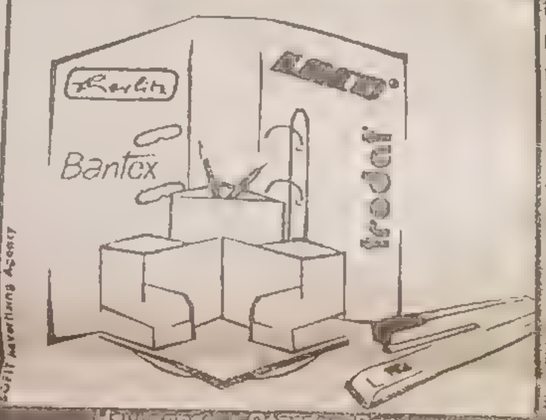
ДЛЯ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ!

БОЛЬШОЙ ВЫБОР, ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

- Стенки: "Покуття" 5,3 м
  4,4 м 4,0 м
  "Кодра" 5,5 м
  "Волга–М" 3,8 м
  "Волга-113" 4,0 м
  "Волга" 4,2 м
  "Мария" 3,4 м
  "Ватра Д2" 4,0 м
  "Ватра Д7" 4,0 м
  "Ватра Д8" 4,0 м
  "Молодежная" 2,5 м
- Спальня "Свитанок"
- Прихожая "Аниш" 2,2 м
- Кухни:
  "Дубровчанка"
  "Нюанс"
- Кухонная скамья
- Кухонный стол
- Кухонный пенал
- Табуретки

ОФИСНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ



- Папки-файлы
- Штемпельные приборы
- Ежедневники
- Офисные наборы
- Маркеры
- Дыроколы

Всего более 200 наименований

Оптовым покупателям – скидка до 10%.

26-09-17

Магазины в Саратове, Энгельсе, Балакове, Вольске, Аткарске

АДРЕСА РЕАЛИЗАЦИИ ОФИСНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

Маг. "Интерьер-С" Саратов, ул. Октябрьская

ТОО "Сарториус" Саратов, Ильинский проезд, 6

ТОО "Браиславна" Саратов, Вольская, 73/75

DREAM

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО

ЛЮБАЯ ЩИТОВАЯ СВЕТОВАЯ ВИДЕО РАДИО ТРАНСПОРТНАЯ ПОЧТОВАЯ **РЕКЛАМА**

ПОЛИГРАФИЯ, ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ, РЕКЛАМНЫЕ КАМПАНИИ

Московская, 35, офис 411
Тел.: 26-97-57

Вы подчеркнете свою

МЕБЕЛЬ

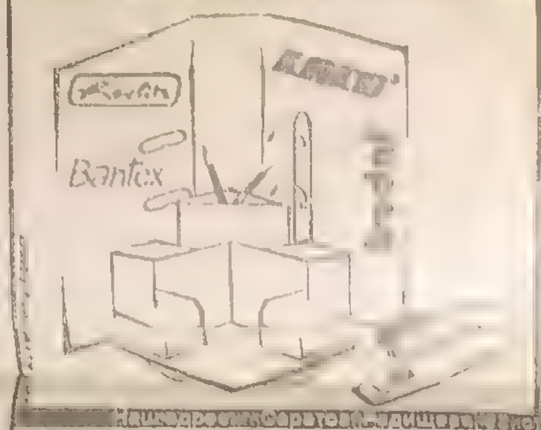
ДЛЯ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ!

БОЛЬШОЙ ВЫБОР, ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

- Стенки: "Покутя" 5,3 м
  4,4 м 4,0 м
  "Кодра" 5,5 м
  "Волга–М" 3,8 м
  "Волга-113" 4,0 м
  "Волга" 4,2 м
  "Мария" 3,4 м
  "Ватра Д2" 4,0 м
  "Ватра Д3" 4,0 м
  "Ватра Д8" 4,0 м
- "Молодежная" 2,5 м
- Спальня "Светлячок"
- Прихожая "Анюш" 2,2 м
- Кухни:
  "Дубровчанка"
  "Нюанс"
- Кухонная скамья
- Кухонный стол
- Кухонный пенал
- Табуретки
- Стол кухонный
- Кровать 2-ярусная
- Кровать детская
- Стол 1-тумбовый
- Стол 2-тумбовый
- Стул п/мягкий
- Тумба под телевизор
- Кресло-кровать
- Стеллаж для книг 110х80
- Мягкая мебель
- Стол-"книжка"
- Детская стенка
- Шкаф 2-створчатый
- Трельяж
- Прихожая "Ульф"
- Прихожая "Уве"
- Тумба "Риген"

Адрес: г. Саратов, ул. Рабочая, 103.
Тел.: 25-74-60, 25-74-68.
С 9 до 18 часов, без перерыва на обед.
Выходной — воскресенье.

ОФИСНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ
НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ



Шкафы для одежды
Ежедневники
Офисные наборы
Модульные
Переходы

...кидка до 10%.

26-09-17

АДРЕСА РЕАЛИЗАЦИИ ОФИСНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

Маг. "Интерьер С"	ТОО "Сартирус"	ТОО "Ярославна"
Саратов, ул. Октябрьская	Саратов, Ильинский проезд, 6	Саратов, Вольская, 73/75

DREAM

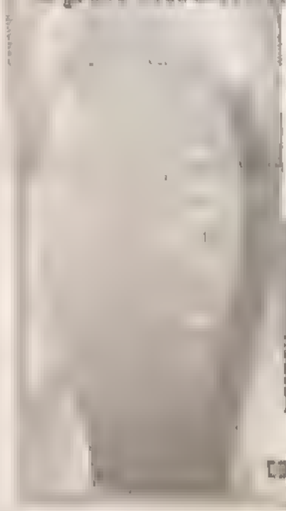
ТАМОЖНЯ ИНФОРМАЦИОННОГО АГЕНТСТВА

ЛЮБАЯ ЩИТОВАЯ
ОБЪЕМНАЯ
ВИДЕО
РАДИО
ТРАНСПОРТНАЯ
ПОЧТОВАЯ **РЕКЛАМА**

ПОЛИГРАФИЯ, ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ, РЕКЛАМНЫЕ КАМПАНИИ

Московская, 35, офис 111
Тел.: 26-97-57

Вы подчеркнете свою оригинальность и тонкий вкус,
если [illegible]
своей [illegible]
керамической [illegible]
кухонными и [illegible]
(пр. Кирова, 35).



[illegible] предлагает [illegible] в [illegible] продукт [illegible] [illegible] [illegible]

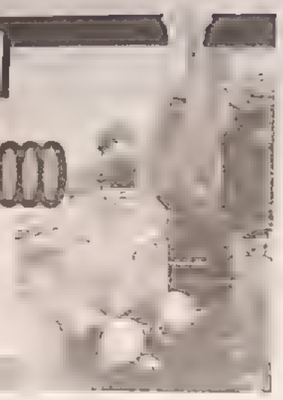
НОВЫЙ СТИЛЬ

ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА

10 августа 1996г. № 24 (120)

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

ЗАГОВНАМИ АВГУСТ...



Не пропустите момент, когда сможете заняться домашними заготовками. Многие хозяйки предпочитают комбинации из самых разнообразных плодов. Предлагаем в этом и в последующих номерах газеты оригинальные рецепты.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Подберите молодые огурчики, плотные, ровные, красные небольшие помидоры, сладкий красный и зеленый перец с плотной мясистой мякотью, молодые кабачки и патиссоны с неогрубевшей кожицей. Овощи вымойте.

На дно трехлитровой банки положите зелень — петрушку, сельдерей, укроп — и специи. Помидоры проколите спичкой, чтобы при пастеризации не лопнули. Кабачки и патиссоны бланшируйте в кипящей воде 3—5 минут, а затем охладите в холодной воде.

Теперь все это надо выложить в банку. Огурцы ставьте вертикально, помидоры, патиссоны и перец выкладывайте на них, размещая между ними зелень петрушки и сельдерея, зонтики укропа.

Заливка готовится так: 1,3 л воды, 4 столовые ложки (90г) сахарного песка, 2 столовые ложки соли, 1,5 чайной ложки (12г) лимонной кислоты прокипятите 2—3 минуты и охладите до 60°.

Залейте раствор в банку, не доливая до верха на 3—4 см. Накройте прокипяченной жестяной крышкой, поставьте в кастрюлю с горячей водой, нагрейте до 85° и выдерживайте так 22—25 мин. Затем герметически укупорьте банку и охладите ее в холодной воде.

Если вы пользуетесь стеклянными крышками, укупорьте сразу и пастеризуйте, погрузив банку с крышкой в горячую

МАРИНОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

Патиссоны — 500—600 г, укроп — 10—... перец стручковый красный — 1 шт., ... — 4—5 зубчиков, петрушка, мята, ...

... маринадной заливки (на 10 литро... патиссонов): вода — 3,5 л, соль ... 6%-ный — 0,5—0,6 л.

... крупные плоды с нежной ... мягкой щеткой, отрезать

зелень петрушки, мяты, сельдерея, хрена а дольки патиссонов пересыпать укропом. чесноком и нарезанным стручковым красным перцем, залить маринадом

Литровые банки стерилизовать 15 20 мин., затем укупорить металлическими крышками.

ОГУРЦЫ ЧЕСНОЧНЫЕ

Огурцы — 10 кг, укроп (зелень) — 300г, чеснок — 90 г, хрен (корень) — 50 г, сельдерей — 50 г, лист черной смородины — 100 г.

Рассол: 5 л воды, соль — 300—400 г.

Огурцы перебрать, обмыть холодной водой и замочить на 5—8 часов. Дно тары выстлать пряностями, положить слой огурцов, затем снова слой пряностей и т.д. Сверху на огурцы положить слой зелени, залить подготовленным рассолом, положить салфетку, круг и груз.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

На банку емкостью 1 л: огурцы — 800г, пряности — 30г, маринад — 250 г.

Набор пряностей: укроп — 15 г, лист хрена — 2 г, петрушка — 10 г, лавровый лист — 6 шт., чеснок — 1 зубчик.

Для консервирования взять плотные молодые огурцы, вымыть, отсортировать по размеру, замочить в воде на 5—8 часов. После вымачивания разложить в банки, в каждую уложить в нужной пропорции пряности и залить горячим рассолом: на ведро воды — 300—400 г соли и 100 г уксусной кислоты.

Заполненные банки закатать и стерилизовать в кипящей воде: литровые банки 5 мин., трехлитровые — 10 мин. Затем банки охладить.

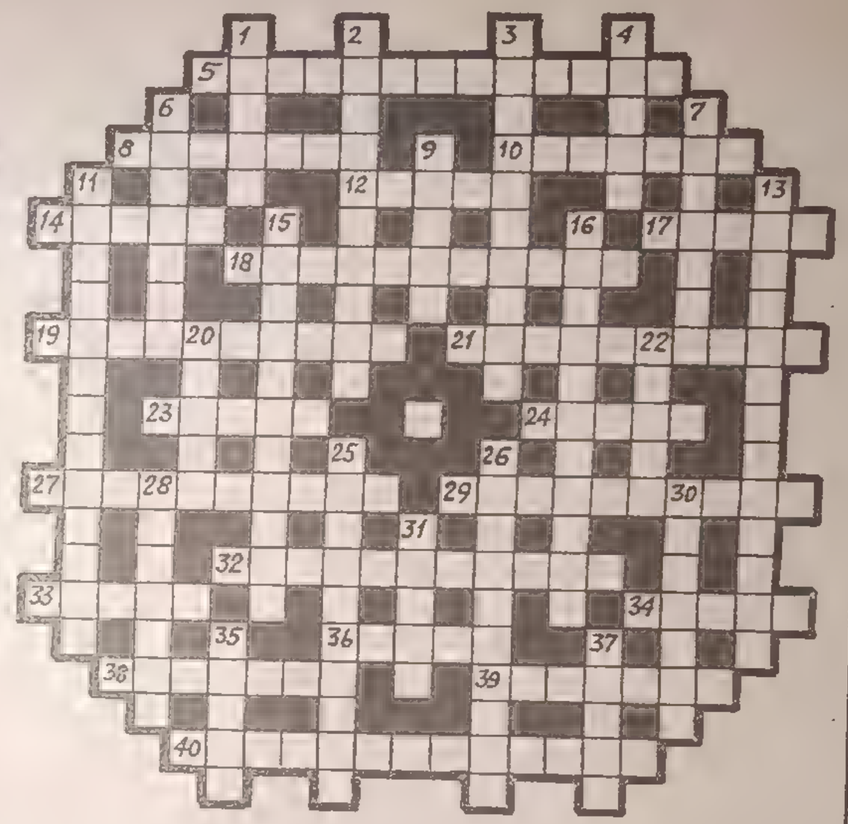
МАЛОСОЛЬНЫЕ

Огурцы — 3 кг, укроп (зелень) — 30г, лист черной смородины — 50 г, хрен (листья) — 20 г, чеснок — 2—3 зубчика.

Рассол: 2,5 л воды, соль — 280 г.

Для приготовления малосольных ...

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5 Русский ученый, исследователь Камчатки. 8.Столица европейского государства. 10.Половина учебного года в вузах и техникумах. 12. Старинная сталь с узорчатой поверхностью для клинков. 14. "Короче: русская хандра им овладела понемногу" (А.Пушкин, "Евгений Онегин"). 17.Один из способов транспортировки леса, бревен. 18.Изменение цены товара по сравнению с ценой, обусловленной договором. 19.Прибор для измерения величины силы. 21.Вид передачи, сообщения. 23.Денежная единица в некоторых европейских государствах. 24.Бухта в море Лаптевых. 27.Национальность Чарлза Диккенса. 29.Башня на здании церкви или у церкви. 32.Род задачи. 33.То, что, по народной мудрости, "силу отнимает". 34.Курортный поселок, часть Сочи. 36.Женское имя, в переводе с греческого — "солнечная". 38."Я живу в озвученной квартире", где "за каждой дверью — ..." (из песни Л.Утесова "Джаз-болельщик"). 39.Повесть В.Суворова. 40.Правильность, пропорциональность, соответствие размерам.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.Фруктовое дерево. 2.Опера Ю.Шапорина. 3.Подданный чужой страны. 4.Стихотворная стопа. 6.Сцилла и ... — чудовища из древнегреческой мифологии. 7.Центральная часть колеса. 9.Государство в Северной Африке. 11.Профессия. 13.Свойство речи, основанное на игре слов, шутке, вызванное звуковым сходством разнозначащих слов и словосочетаний. 15.Толкователь. 16.Определение разности высот точек земной поверхности. 20.Американский юрист и шахматист конца XIX в. 22.Французский писатель и философ, автор романа "Юлия, или Новая Элоиза". 25.Одна из сторон прямоугольного треугольника. 26.Набор чертежных инструментов. 28.Порода охотничьих собак. 30.Специалист сельского хозяйства по выращиванию одной из ценных технических культур. 31.Во Львове — узкая, в Саратове — широкая (о трамвае). 35.Мужской певческий голос. 37.Тот, кто, по народной мудрости, хозяину — не указчик.

Составил
В.НОВОСТИЛЬНОВ

ОТВЕТЫ
на кроссворд, опубликованный в №23 (119)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1.Опись. 6.Парашютист. 9.Р...

ПО ВЕРТИКАЛИ:

верха на 3—4 см. Накройте прокипяченной жестяной крышкой, поставьте в кастрюлю с горячей водой, нагрейте до 85° и выдерживайте так 22—25 мин. Затем герметически укупорьте банку и охладите ее в холодной воде.

Если вы пользуетесь стеклянными крышками, укупорьте сразу и пастеризуйте, погрузив банку с крышкой в горячую воду

МАРИНОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

Патиссоны — 500—600 г, укроп — 10—15 г, перец стручковый красный — 1 шт., чеснок — 4—5 зубчиков, петрушка, мята, сельдерей.

Для маринадной заливки (на 10 литровых банок патиссонов): вода — 3,5 л, соль — 300 г, уксус 6%-ный — 0,5—0,6 л.

Отобрать некрупные плоды с нежной кожицей, вымыть мягкой щеткой, отрезать плодоножки. Патиссоны погрузить на 5 мин. в кипящую воду и быстро охладить в холодной проточной воде. Затем уложить в банки: мелкие — целиком, крупные — разрезав на равные доли. На дно банки и поверх плодов положить мелко нарезанную пряности — 30г, маринад — 250 г.

Набор пряностей: укроп — 15 г, лист хрена — 2 г, петрушка — 10 г, лавровый лист — 6 шт., чеснок — 1 зубчик.

Для консервирования взять плотные молодые огурцы, вымыть, отсортировать по размеру, замочить в воде на 5—8 часов. После вымачивания разложить в банки, в каждую уложить в нужной пропорции пряности и залить горячим рассолом: на ведро воды — 300—400 г соли и 100 г уксусной кислоты

Заполненные банки закатать и стерилизовать в кипящей воде: литровые банки 5 мин., трехлитровые — 10 мин. Затем банки охладить.

МАЛОСОЛЬНЫЕ

Огурцы — 3 кг, укроп (зелень) — 30г, лист черной смородины — 50 г, хрен (листья) — 20 г, чеснок — 2—3 зубчика.

Рассол: 2,5 л воды, соль — 280 г.

Для приготовления малосольных огурцов берут зрелые однородные плоды, обрезают плодоножки, протыкают огурцы вилкой, заливают крепким раствором (12—13%-ным) и закрывают.

Через 2—3 дня огурцы готовы.

говором. 19.Прибор для измерения величины силы. 21.Вид передачи, сообщения. 23.Денежная единица в некоторых европейских государствах. 24.Бухта в море Лаптевых. 27.Национальность Чарлза Диккенса. 29.Башня на здании церкви или у церкви. 32.Род задачи. 33.То, что, по народной мудрости, "силу отнимает". 34.Курортный поселок, часть Сочи. 36.Женское имя, в переводе с греческого — "солнечная". 38."Я живу в озвученной квартире", где "за каждой дверью — ." (из песни Л.Утесова "Джаз-болельщик"). 39.Повесть В.Суворова. 40.Правильность, пропорциональность, соответствие размерам.

американский юрист и шахматист конца XIX в. 22.Французский писатель и философ, автор романа "Юлия, или Новая Элоиза". 25.Одна из сторон прямоугольного треугольника 26.Набор чертежных инструментов. 28.Порода охотничьих собак. 30.Специалист сельского хозяйства по выращиванию одной из ценных технических культур. 31.Во Львове — узкая, в Саратове — широкая (о трамвае). 35.Мужской певческий голос. 37.Тот, кто, по народной мудрости, хозяину — не указчик.

Составил
В.НОВОСТИЛЬНОВ

ОТВЕТЫ
на кроссворд, опубликованный в №23 (119)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1.Опись. 6.Периодика. 9.Борец. 10.Кулибин. 14.Конго. 15.Эрато. 16."Гараж". 21.Неосторожность. 22.Штат. 24.Губа. 25.Бракосочетание. 27."Антей". 28.Мойва. 29.Шприх. 32.Франция. 33.Пакля. 35.Альтиметр. 36.Гагры.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2.Приз. 3.Судоустройство. 4.Берет. 5.Актив. 7.Долгота. 8.Диван. 11.Коломбина. 12.Прожектористка. 13.Мартенсит. 17.Онего. 18."Орэра". 19.Утеча. 20.Отвес. 23.Штапель. 26.Ведро. 30."...гнило". 31.Ласты. 34.Омар.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

ГОТОВИТЬ — ОДНО УДОВОЛЬСТВИЕ!

рное шоу Андрея Макаревича
рамма "СМАК" — пользуется
ным успехом у российских
чек. И не только
ными рецептами.
ерная кухня, оборудованная
днему слову дизайна,
множество красивых
ых технических мелочей
ют легкую зависть
каждой женщины.
ебный" нож,
льчающий лук без привычных
, кухонные весы, на которых
жно взвесить даже кусочек
околада, универсальная
овощерезка, позволяющая
прокрутить любые продукты
и дольки одинаковой толщины,
кастрюли и сковороды с тефлоновым
покрытием... — какая женщина
не мечтает об этом!

Спешу обрадовать саратовских хозяек: практически все самое современное, а главное — высококачественное оборудование для кухни, представленное в программе "СМАК", вы уже сегодня сможете приобрести в магазине "ИСКУССТВО" на пр. Кирова.

Воскресным утром приятно закончить завтрак вкусным бисквитным тортом с орехами или тающим во рту печеньем. В "ИСКУССТВЕ" вам предложат разнообразные формы для выпечки производства немецких фирм Dr. Oetker и Leifheit — эмалированные, стальные с антипригарным покрытием и шероховатой поверхностью, прямоугольные, круглые, в форме сердечка. Выбирайте по вкусу.

Кухня — место чудесных превращений, а кондитер — немного волшебник. Возьмите в руки кулинарный шприц со множеством насадок (он заменит волшебную палочку) и украсьте свой торт затейливыми цветами из крема. Удобные и практичные скалки и лопатки для теста, шприцы для крема, миксеры, посуду для белка и сливок, приспособление для нарезки торта — все вы найдете на прилавках этого магазина.

В Европе вошли в моду яркие бумажные формочки для выпечки небольших кексов и домашнего печенья. Готовое блюдо в нарядной упаковке великолепно смотрится на праздничном столе и вызывает неизменный восторг малышей. Не забудьте приобрести набор таких формочек в магазине "ИСКУССТВО". Увидите, домашняя выпечка покажется еще вкуснее!

Торт на столе. Самое время приступить к чаепитию. В салоне "ИСКУССТВО" ваше внимание наверняка привлекут изящные чайники из огнеупорного стекла знаменитой торговой марки Германии — Jena er Glas, а также набор чашек в ярких пластиковых подстаканниках.

Если же вы поклонница элегантной классики и предпочитаете посуду из мягкого изящного фарфора, присмотритесь внимательнее к продукции фирмы Waechtersbach. Великолепные кружки из мягкого фарфора хороши каждой своей деталью. Они будут замечательным подарком ко дню рождения для всех членов вашей семьи. Малыши обрадуются встрече с героями популярных мультиков, изображенными на посуде. Мужчины, возможно, улыбнутся, получив в подарок белую кружку с большими черными буквами на боку "The Boss". Ну, а кружку с надписью из трех вечных слов "I love you" хозяйка будет хранить очень долго.

К слову о подарках. Сам процесс поиска изящной вещи в красивой упаковке доставляет массу хлопот. Не тратьте времени понапрасну. Отправляйтесь в магазин "ИСКУССТВО". Здесь вы подберете подарок на все случаи жизни.

У ваших друзей свадьба? Набор из огнеупорных кастрюль для открытого огня, духовок или комплект для СВЧ различной емкости несомненно понравится молодой хозяйке.

Любимая теща обожает заниматься домашним консервированием? Уверена, ее порадует удобный ключ для закрутки банок и приспособление, удаляющее косточки из фруктов. Зимой вы насладитесь ароматным сливовым или абрикосовым вареньем.

И еще. Моей приятельнице полтора года назад подарили две очень похожих внешне овощерезки. Первая — турецкая — сломалась уже на шестом яблоке. Вторая — фирмы Leifheit — служит верой и правдой по сей день. Ведь безупречное качество — одно из главных достоинств всех без исключения товаров, которые предлагает вам магазин "ИСКУССТВО" Загляните обязательно. И вы вряд ли уйдете без покупки!

Татьяна НИКИТИНА

Адрес магазина: пр. Кирова, 6/8
Телефон: 24-71-21

10 августа 1996г. № 24(120)

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА
"АНТУР ЛТД"
Лицензия № 003[illegible] ГКФТ РФ

НОВИНКА:
ТУР-ЛОТЕРЕЯ
(позволит сэкономить
до 50% стоимости путевки)
КАЖДОМУ ВЫЕЗЖАЮЩЕМУ
ЗА РУБЕЖ – ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО СТРАНЕ "ЕЛЕПЕТИНИТЕ"

ПРЕВОСХОДНЫЙ ОТДЫХ
на Черноморском побережье России,
в Калининградской области,
Санкт-Петербурге,
а также в Крыму и Прибалтике

ЛУЧШИЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ КУРОРТЫ
ИСПАНИИ, ИТАЛИИ, ГРЕЦИИ, КИПРА, ТУРЦИИ,
МАЛЬТЫ, ТУНИСА, ФРАНЦИИ, ПОРТУГАЛИИ,
БОЛГАРИИ, ИНДИИ (шоп)

ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

Тел.: 51-24-60 Саратов, пл. Кирова, 4, гостиница "Арена" (рядом с цирком)
с 10 до 18 часов, в субботу – с 10 до 14 часов

САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ТЕННИСНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. САРАТОВА И САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

[illegible]

на кортах теннисного комплекса "Кристалл" (Саратов, ост. "5-я Дачная")

фирма "Авангард", АО "Саравиа" Саратовская система сотовой связи, фирма "PRO-КЕМЕХ", Всероссийская теннисная ассоциация, теннисный клуб "Кристалл Авангард" газета "Новый стиль", "Телеком", радио "Европа Плюс"

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

Подарите себе

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ
ОБКОМА ПРОФСОЮЗА РСиМБ

УЛЫБКИ РАЗНЫХ ШИРОТ

ВОТ ТАКОЙ ЮМОР!

[illegible] ледяру каменного века. Когда им [illegible] дом в жилище своих предков, [illegible] рабовладельческий строи —

Грец.

[illegible] "Человек должен оставаться [illegible]

Цицерон.

[illegible] Людовик XV решил проехаться по [illegible] ся всякого: грязь, бедность, неве-

Насмотревшись, король сказал своим ближайшим подданным:

Будь я на месте этих людей, я стал бы бунтовать. Хорошо, что они до этого не додумались!

Франц.

На одном пиршестве римский император Калигула, взглянув на возлежащих близ него двух сенаторов, разразился громким хохотом. Сенаторы спросили, почему он смеется, желая поддержать его.

— Потому, — ответил Калигула, — что одного моего кивка достаточно, чтобы вас двоих удавили. Вот почему я и рассмеялся.

Вот такой юмор!

Древнерим.

* * *

Английский посол приехал к президенту США Вашингтону. А [illegible] дворник как раз рубил дрова для домашнего камина.

[illegible] посла для президента от этого простоватого [illegible] удавился посол.

— Двойная польза: сначала я согреваюсь тут, а потом около камина!

Амер.

* * *

Некий английский дипломат, придя в Белый дом, застал Линкольна за вполне прозаическим занятием: президент чистил туфли. "Как, господин президент! — воскликнул он. — Вы себе сами чистите обувь

МАЛЬТЫ, ТУНИСА, ФРАНЦИИ, ПОРТУГАЛИИ,
БОЛГАРИИ, ИНДИИ (шоп)
ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ
Тел.: 51-24-60 Саратов, пл. Кирова, 4, гостиница "Арена" (рядом с цирком)
с 10 до 18 часов, в субботу – с 10 до 14 часов

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО
пл. Кирова, 2б
24-95-19
LOTOS uni
Лицензия № 006923, выданная КДМиТ
Подарите себе ОТДЫХ!
Италия
Болгария Франция
Египет
Анталья
Испания
о. Кипр
Греция
и многое другое
Гибкая система скидок для детей (до 70%) и групп свыше 5 человек
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для семейного отдыха
на островах Родос и Крит
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ТУРЫ
по всему миру
автобусные туры по Европе

"ИНТУРИСТ" — ваш надежный партнер!
ИНТУРИСТ
Лицензия № 003126
выдана КДМиТ 12.07.94
Наш адрес: 410600, Саратов
ул. Горького, 30, гост. "Европа", ком. 28.
Тел./факс: (8-845-2) 24-18-23
Мы по...
Экскурсионные поездки в европейские столицы:
Париж, Лондон, Вену, Рим, Амстердам, Копенгаген, Брюссель, Мадрид и др.
Туры на отдых: в Анталью и Хургаду, на Канары и Кипр, в Испанию, Грецию, Италию и др.
Коммерческие поездки в Дубаи, Салоники, Римини
Путешествия в экзотические страны
Поездки по России и странам СНГ

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ
ОБКОМА ПРОФСОЮЗА РСиМБ
Лицензия № 006908, выд. КДМиТ
ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ НА ЧЕРНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ
Геленджик, Туапсе, Анапа, Сочи, Кабардинка
от 90 000 руб. в сутки
ДОМА ОТДЫХА САНАТОРНОГО ТИПА В ПОДМОСКОВЬЕ
Адрес: Саратов, ул. Белоглинская, 84/86, 1 этаж
(трол. №№ 16, 3 до ост. "Ул. Рабочая")

ЗЕРКАЛА
ДЛЯ ДОМА И ОФИСА
Изготовим по заказу зеркальные потолки и стены тонированную плитку
ЛЮБЫЕ ВИДЫ
СТЕКЛА
Остеклим окна, двери, балконы, мебель
Тел.: 17-81-17, с 8 до 17 часов

до этого не додумались!

Франц.

...возлежащих одно него двух сенаторов, разразился громким хохотом.

— Потому, — ответил Калигула, — что одного моего кивка достаточно, чтобы вас двоих удавили. Вот почему я и рассмеялся.

Вот такой юмор!

Цезарим.

Английский посол приехал к президенту США Вашингтону. А тот во дворце ...

Какая польза для президента от этого простонародного занятия" удивился посол.

Двойная польза, сынок, ...

Амер.

Некий ... для в Белый дом, застал Линкольна за вполне ... президент чистил туфли. "Как, ... себе сами чистите обувь?"

"... чистите?"

Амер.

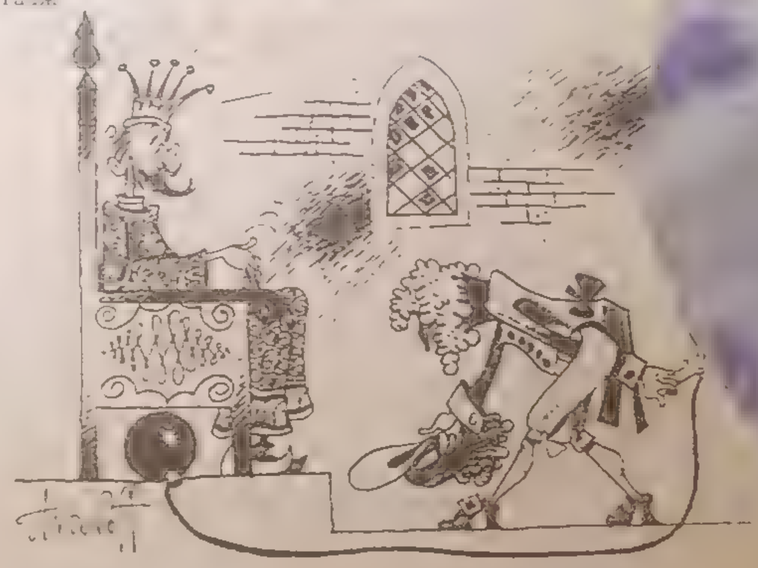
...ться на одной ... выбрать одну

...але, а вовсе

...с Гипотеном?

Нем.

Тайм



все секреты женского счастья

сентябрь №3 2003

Между нами женщинами

Собеседник

Семья
Мужчина, который предал: простить или прогнать?

Красота
Пять продуктов, от которых стоит отказаться

Страсти
Старые девы: выбор или судьба?

Вещи
Какие колготки самые модные

Выиграйте миксер!

День рождения на работе: а вам это надо?

Содержание:

Наши камеры
Елена Ханга 4-5

Наше здоровье
Венерические страдания 6-7

Наши вещи
Какие колготки нынче в моде 8-9

Наш опыт
Как я прыгала с парашютом 10

Наш дом
Всякая посуда любит порядок 12-13

Наша работа
День рождения на работе: а оно вам надо? 14-15

Наш стол
Тот молодец, кто ел холодец! 16-17

Наш отдых
Осень в Чехии 18 19

Наш адвокат
Брачный контракт 20

Наши дети
Говорим с ребенком про это 21

Наша красота
5 продуктов, вредных для красоты 22

Наши любимчики
Караул, паразиты! 23

Наши страсти
Кто такие старые девы? 24-25

Наш психолог
Если теща не любит зятя... 26

Наши приколы
Анекдоты, карикатура, конкурс 27

Наши истории
Александр Блок и Любовь Менделеева 28-29

Наш гороскоп
Время планировать будущее 30

Наш конкурс
Выиграйте 1000 рублей 31

Наши новости 32

фото Рейтер

Ура! Мы стали стройнее

Оказывается, за последние 30 лет россиянки стали стройнее. Акселерация, бытовой комфорт, миграция населения — все это сказалось на нашей внешности самым благоприятным образом. Женщины стали выше, у нас увеличилась грудь и, что особенно приятно, длина ног. Зато талия стала тоньше, бедра сузились, а осанка улучшилась. И это еще не все: в целом за три десятка лет россиянки стали элегантнее и привлекательнее — этот факт касается женщин всех групп полноты.

Анекдоты о блондинках – под запретом

Через два месяца на территории Боснии и Герцеговины запретят анекдоты о блондинках. Не потому, что в тех краях много белокурых женщин. Просто байки о блондинках нарушают закон о равенстве полов, готовящийся вступить в силу. Теперь любая обладательница светлых волос сможет подать в суд на того, кто осмелится пошутить в ее присутствии на тему блондинок. И правильно! Мы же не травим байки про рыжих мужчин!

Не всякое мороженое полнит

Даже если каждый взгляд на мороженое заставляет вас думать о фигуре — это не повод от него отказываться. Потому что не всякое мороженое полнит. Тем, кто считает калории, западные диетологи советуют есть мороженое на основе йогурта или фруктовое. Первое появилось в конце прошлого века — оно полезно для кишечника и способствует более быстрому расщеплению молочного сахара. Второе делается на основе сока и не содержит жиров. Еще одно любопытное наблюдение психологов: женщины, обычно откусывающие мороженое, плохо знают людей и многого боятся. Те, кто слизывает его, обычно ранимы и романтичны, а привычка брать мороженое губами выдает в женщине упрямую особу.

Помада для страсти

Необычную помаду подарили женщинам индийские косметологи. В ее состав входит паста сандалового дерева и возбуждающие масла, но точная рецептура, естественно, держится в секрете. Прикоснувшись к губам, накрашенным такой помадой, мужчина закипает от страсти и вспоминает о «Камасутре». Те, кто уже испытал ее действие на себе, утверждают, что пережили сладостные мгновения. Ну вот, а еще говорят, что мужчинам не нравятся накрашенные губы!

Ким Кэтролл пострадала за грудь

Ким Кэтролл, полюбившаяся нам по сериалу «Секс в большом городе», произвела фурор на пляже близ Нью-Йорка — всего лишь продемонстрировав грудь. Актриса пришла отдохнуть вместе с новым бойфрендом, разделась топлес и спокойно отправилась купаться. Однако роскошные формы Ким понравились не всем. Некоторые отдыхающие потом заявили журналистам, что мисс Кэтролл, видимо, перепутала жизнь с сериалом — не всем нравится смотреть на обнаженную грудь, даже если она принадлежит знаменитой актрисе

Еда – это наркотик?

Кто из современных женщин не перекусывает на ходу — бутербродиком, хот-догом или горячим пирожком? Однако британские ученые считают, что от таких перекусов можно попасть в зависимость. Установлено, что чрезмерное употребление жиров и сахара приводит к изменению химических процессов в головном мозге — этим и объясняется зависимость. Вернуться к правильному питанию для большинства женщин, привыкших к быстрому питанию, очень трудно. Но нужно — все эти пирожки и бутербродики, съеденные на бегу, отражаются как на весе, так и на состоянии нашего здоровья.

Отец нашелся в Интернете

В Великобритании появился на свет первый малыш, зачатый с помощью Интернета. Его мама купила в Сети сперму и благополучно родила мальчика весом 5,5 кг. Она долго не могла забеременеть и в конце концов, посоветовавшись с мужем, решила воспользоваться услугами Интернета. Владелец сайта, предоставившего сперму, утверждает, что в скором времени число детей, зачатых с помощью Сети, увеличится — вот-вот родится еще один малыш, а число желающих завести ребенка таким образом растет. Что ж, в конце концов, все мы живем в век прогресса.

По материалам сайтов www.ananova.com, www.delfi.ee, www.womenclub.ru, www.rol.ru, www.mignews.com подготовила Екатерина Вавилкина.

Елена Ханга: семейная должна быть

Телеведущая Елена Ханга — самая экзотичная звезда российского экрана. Долго жила на два дома — то в нашей стране, то в США. За океаном у нее мама и множество родственников. В России — работа, муж, маленькая дочка и уютное семейное гнездышко.

— Лена, у вас замечательная квартира — очень красивая. Вам нравится заниматься домом?

— Сейчас нравится. А раньше мне было совершенно наплевать, что у меня в квартире — какая мебель стоит, какая люстра висит. Я ведь в Москву только на съемки прилетала, а жила больше в Нью-Йорке. Для меня гораздо важнее и приятнее было потратить свободные деньги на билет и куда-нибудь съездить. Понятие «дом» стало во главу угла, когда появилась семья. Мой муж считал, что надо начинать семейную жизнь красиво — с создания семейного гнезда. Сейчас я живу в квартире, переделанной из бывшей московской коммуналки.

— А не проще было поселиться в новой?

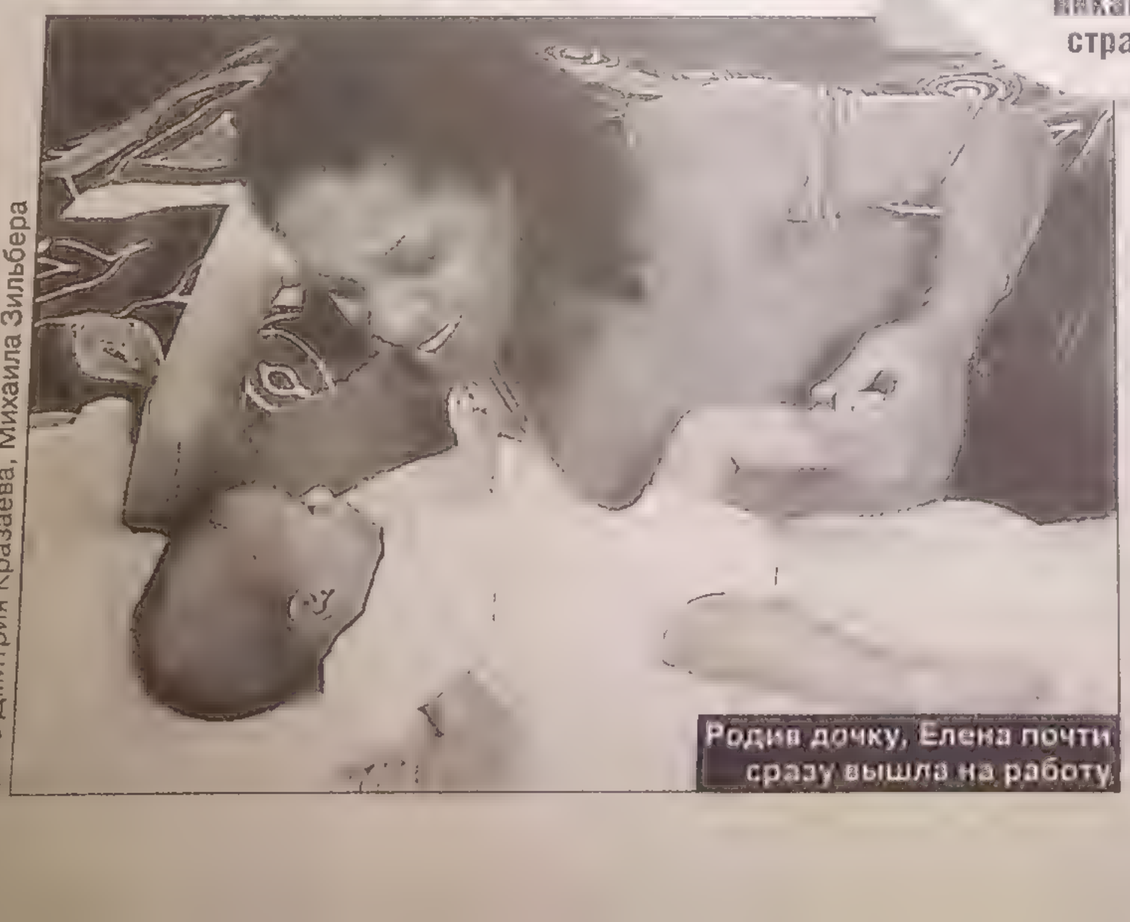
— Зачем? Это очень известный старинный дом, он есть во всех архитектурных справочниках. Коммуналка была безразмерной, после расселения мы все сломали и сделали так, как было раньше, до революции.

— Вы полагались на свой вкус или с кем-то советовались?

— У меня мало вкуса. Мы ведь раньше думали не о том, чтобы хорошей мебелью обзавестись, а о джинсах и других насущных вещах. Я выросла в хрущевке в Черемушках, в интеллигентной, со скромными доходами семье. Если в вещах я еще старалась следовать «несовковым» стандартам, то со всякими домашними штучками была напряженка.

Домом занимались супруг и дизайнеры. Теперь вот у нас появилось новое увлечение — мы с мужем любим пройтись по лавочкам, где можно старинные рюмочки купить, графинчики... Таких и у нас много, и за границей. Я когда-то считала, что без всего этого можно спокойно обойтись — и обходилась. Но если можно сделать быт удобным и красивым, почему бы и нет?

Я до самых родов старалась вести активный образ жизни – работала, путешествовала. В день родов с утра ходила на экскурсию. У меня не было никакого страха.



Родив дочку, Елена почти сразу вышла на работу

Фото Дмитрия Краэаева, Михаила Зильбера

ЖИЗНЬ КРАСИВОЙ

— Тем более когда в доме растет девочка. Ваша дочь появилась на свет в трудное время — осенью 2001 года...

— Да, 11 сентября меня разбудила приятельница — она и рассказала о случившемся. Я жила на Манхеттене, видела дым, гарь, панику. Может, это и ускорило роды — я ведь родила дочку на десять дней раньше срока. Когда была в роддоме, туда прислали конверт с пресловутым «белым порошком». Но трагедия эта очень сплотила людей. Помню, стою, беременная, на улице и ко мне подходит полицейский: «Мадам, вы хорошо себя чувствуете? Может, вам чем-то помочь?» Да раньше бы никто вообще не обратил на меня внимания! Люди стали относиться друг к другу внимательнее.

— А почему вы рожали в Америке? Многие ваши коллеги считают, что у нас не хуже и дешевле.

— Не знаю, что думают коллеги, но для меня это было принципиально. В Америке, когда ты сообщаешь, что тебе далеко за тридцать, люди говорят: «Ну, у вас все впереди! Куда вам торопиться?» Мне такой подход нравится. Я до самых родов старалась вести активный образ жизни — работала, путешествовала. В Америку улетела на восьмом месяце и все равно дома не сидела. В день родов, например, с утра ходила на экскурсию. Вернулась — отошли воды. У меня не было никакого страха.

Раньше мне было наплевать, что у меня в квартире. Понятие «дом» стало во главу угла, когда появилась семья. Если можно сделать быт удобным и красивым, почему бы и нет?

— Почему вы решили назвать дочку двойным именем — Елизавета-Анна?

— В честь дорогих нам людей. Анна – это моя наставница, знаменитая теннисистка Анна Владимировна Дмитриева, а Елизавета — бабушка моего супруга.

— Вам кто-то помогает управляться с ребенком — няни, муж, родственники?

— Свекровь выручает. Если бы не она, я бы вряд ли вышла на работу. Мне кажется, это очень важно — чтобы детьми занимались именно бабушки. У меня тоже была бабушка — она была для меня, как мама, я даже называла ее так. Благодаря Людмиле Петровне, свекрови, мы с мужем можем и сходить куда-то, и у себя гостей принять.

— То есть домоседкой вы так и не стали?

— Нет. Дома мы не сидим — ходим в театры, на выставки, на концерты.

— Вы как-то говорили, что дочка и похожа на свекровь.

— Поначалу была вылитая свекровь, сейчас все больше становится похожа на мужа. Она ведь родилась совершенно светлой. Что у ребенка от меня, пока не знаю. Надеюсь, что-то полезное и от меня передастся.

— А кто у вас играет на рояле? Вы ведь не ради красоты его завели?

— Все играют. Даже ребенок пытается, лупит по клавишам. Я, правда, сажусь к инструменту, только когда дома никого нет. Мой супруг хорошо играет, а свекровь поет. Я же если и пою – то только в душе. Константин Орбелян, замечательный дирижер, подарил мне диски для дочки — он специально для детей подобрал музыку Брамса, Баха, Бетховена. Мы и сами дома музыкальные вечера устраиваем.

— Чем дочка вас удивляет?

— Она никогда не кричит просто так. Все ее движения и звуки осмысленны. Если она что-то просит, значит, ей действительно это нужно. Даешь — и сразу замолкает. А просто так визжать, чтобы все вокруг носились — такого не бывает. Вот, дал Бог счастья!

Андрей Домнич.

Фотограф Валерий Плотников

венерические

фото Рейтер

То, что сейчас «все ... чат», почти правда. О... нако это не повод та... щит... дом, а тем более в по... стель. Тем не ме... ДВ... ЛОГОР... Т... и бойфренды... И сколько их еще будет — жертв случайных свя...

внимание!

Признаки венерического заболевания:

- зуд в области половых органов
- жжение
- выделения
- покраснения
- неприятный запах
- сыпь, прыщики, припухлости
- боль при мочеиспускании

Этим болеют в любой стране

Не все заболевания, передающиеся половым путем (сокращенно ЗППП), являются венерическими. Собственно венерических выделяют пять: это сифилис, гонорея, мягкий шанкр, паховый лимфогранулематоз и венерическая гранулема. Последние три для России неактуальны — ими болеют в жарких странах. Болячек, которые вообще можно подцепить посредством секса, куда больше — тут и банальная молочница, которую хоть раз в жизни перенесли, наверное, большинство женщин, и куда более редкий хламидиоз. К ЗППП относятся и герпес, и вирусная папиллома, и даже, простите, чесотка — считается, что ее проще всего подцепить во время сексуального контакта. По крайней мере на Западе, где санитарные нормы высоки, в 90 процентах случаев чесоткой заражаются именно так. Кстати, в развитых странах венерические болезни встречаются значительно реже, чем в азиатских или африканских. А вот с ЗППП ситуация совсем иная — кандидоз, хламидиоз, герпес и другие болячки из их числа распространены повсеместно. Ими болеют по всему миру, в том числе во вполне благополучных Франции и США. В Штатах, например, хламидиозом страдают больше 10 процентов взрослого населения. Причем женщины — чаще.

Для женщины половые инфекции особенно опасны – они часто протекают без симптомов. Женщина не подозревает у себя болезнь, а потому никак ее не лечит.

страдания

Симптомов может и не быть

Для женщины половые инфекции особенно опасны — потому что очень часто протекают без симптомов. Женщину ничего не беспокоит, она не подозревает у себя болезнь, а потому никак ее не лечит. Так могут пройти месяцы и даже годы. Нередко проблема обнаруживается совершенно неожиданно: например, во время планового медосмотра, когда женщина приходит за справкой для бассейна или обследуется на предмет бесплодия. Бесплодие и есть главное осложнение ЗППП: практически все половые инфекции вызывают воспаление придатков матки, а это — основная причина бесплодия у женщин. Печальный факт, если учесть «тихушный» характер болезней, передающихся половым путем. Однако дело может быть не только в бесплодии: например, такая бяка, как вирусная папиллома, может спровоцировать развитие рака шейки матки.

Те, кто принимает оральные контрацептивы, как правило, отказываются от презерватива. Увы, если от беременности таблетки предохраняют отлично, то от инфекций — вообще никак.

Еще одна проблема заключается в том, что половые инфекции у беременных способны влиять на здоровье будущего ребенка самым серьезным образом: нелеченный или недолеченный хламидиоз у будущей мамы может обернуться врожденным конъюнктивитом у малыша, а герпес стать причиной тяжелых патологий. От вируса герпеса, кстати, избавиться невозможно — разве что держать его под контролем.

Чтобы уберечься от всего этого, нужно завести хорошую (в высшей степени полезную!) привычку регулярно заглядывать к гинекологу. И перестать верить в небылицы, будто подцепить инфекцию легко в больнице, во время сдачи анализов, а также в бассейне, спортклубе или сауне. Это маловероятно: вы скорее подберете там грибок, если будете разгуливать по коридорам босиком, а возбудители половых инфекций быстро погибают во внешней среде. Так что обследуйтесь — чем чаще вы будете интересоваться положением дел, тем больше вероятность, что инфекция, если она все-таки объявится, вовремя будет уничтожена. Женщина должна посещать гинеколога не реже 2 раз в год!

Без презерватива никуда!

Естественно, главный способ защиты от ЗППП — это презерватив. Можете сколько угодно возражать, но это так: ни один другой вариант вроде введения спермицидов, спринцевания лимонным соком и подмывания с мылом не может составить конкуренцию презервативу. Жаль, что женщины о нем забывают. Британские ученые провели недавно опрос, который показал следующее: молодых женщин волнует скорее нежелательная беременность, чем риск заразиться ЗППП. Те, кто предохраняется оральными контрацептивами (а таких женщин становится все больше), как правило, отказываются от презерватива. Увы, если от беременности таблетки предохраняют отлично, то от половых инфекций — вообще никак.

В народе считается, что ЗППП — проблема молодежи. Отчасти это так, потому что у молодых людей число случайных контактов несравнимо больше. Однако теоретически для женщин старшего возраста риск заразиться выше: в период климакса влагалище становится суше, стало быть, и травмировать его легче.

С половыми инфекциями врачи борются с помощью антибиотиков, но лечение только на первый взгляд кажется простым. На самом деле ЗППП легко недолечить: инфекция имеет обыкновение приспосабливаться и перестает реагировать на лекарство. К тому же мало изгнать ее из организма — часто нужно еще и восстановить нарушенную микрофлору влагалища чтобы в дальнейшем оно могло успешно сопротивляться вторжению новых «агрессоров». Опять же, если у женщины есть постоянный партнер (муж — в том числе), лечиться нужно обоим. Часто избавляться приходится не от одной, а от нескольких инфекций. Молочница, например, нередко соседствует с гарднереллезом — есть и другие неприятные «союзы». Так что бороться с ЗППП самостоятельно — дело сомнительное.

фото Рейтер

факт

Женщине легче получить ЗППП, чем мужчине. Такова природа: слизистая влагалища и ткани половых органов очень нежные и легко травмируются. К тому же возбудители, попавшие в женский организм, дольше в нем задерживаются, поэтому у них больше шансов закрепиться.

Подготовила Ольга Корнеева.

вторая кожа

какие колготки нынче в моде

Хотим мы того или нет, но женские ноги — постоянный объект внимания. Так было раньше, будет и впредь А как еще можно украсить наши ножки, как не с помощью колготок? Тем более сейчас, когда этого требует погода. Приготовьтесь — нас ждет настоящий колготочный бум!

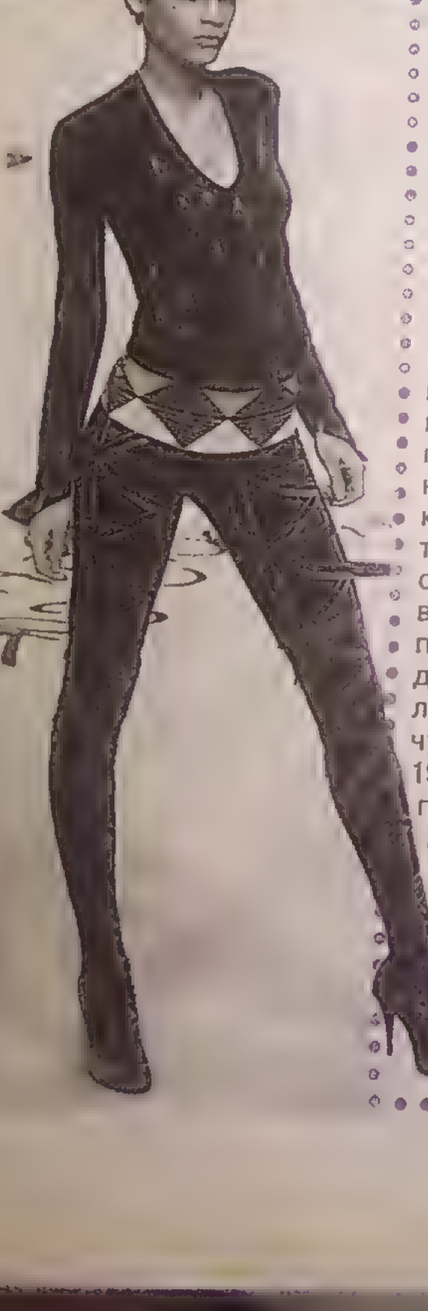


Фото Игоря Родзяка, Виктора Горячева, Рейтер

Все началось с вязаных носков

История чулок и колготок — очень старая. Длинные вязаные носки находили в древних гробницах, потом люди научились шить их из полотна и тонкой кожи. Носить такие было скорее всего неудобно, потому в XVI веке чулки снова стали вязать и делали это вплоть до позапрошлого века. Вот когда в моде случился первый чулочный бум! Мужские чулки (и такие тоже были!) превратились в носки, а женские — из-за того, что юбки стали короче — в незаменимый предмет одежды. В моду вошли шелковые чулки, а после 1938 года, когда появилось синтетическое волокно, — нейлоновые. Потом, спустя двадцать лет, придумали лайкру, и колготки получили современный вид. Огромную роль в их истории сыграли и мини-юбки — благодаря им колготки стали украшением.

По вашим ногам могут рассыпаться незабудки, цвести розы или расползтись лепестки диковинного цветка. Колготки в татуировках, божьих коровках – это все тоже модно.

Кому черное, кому белое

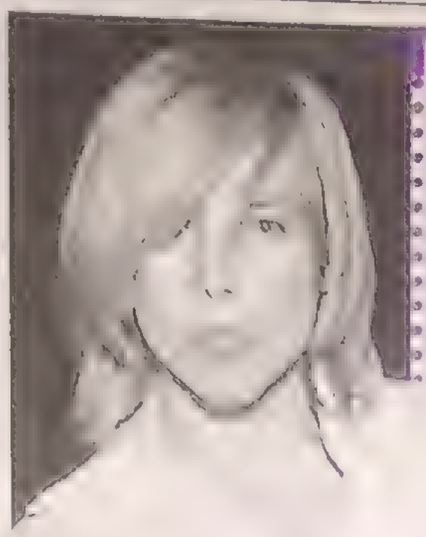
Мини-юбки снова в моде, а потому колготки в этом сезоне нужно подбирать с особой тщательностью. Черные стройнят, но не ко всякой одежде подходят. Чтобы не промахнуться, выбирайте прозрачные колготки — тепла от них ждать не приходится, зато смотрятся они лучше, чем плотные. Светлые тона оптически увеличивают ноги, поэтому с ними тоже нужно быть начеку. А вот колготки теплых натуральных цветов (от тоненьких, всего в 5—8 ден, до прочных, рассчитанных на холода, моделей в 70 ден и выше) всегда выигрывают. Важный принцип: цвет колготок телесных тонов должен совпадать с цветом кожи на руках (а не на ногах, как многим кажется!), иначе ноги в колготках будут выглядеть светлей, чем остальная кожа.

От рисунка тоже зависит многое: колготки с вертикальным рисунком делают ноги стройнее и тоньше. Лучше всего с этой задачей справляются модели со стрелочкой по всей длине. Крупные узоры на колготках полным женщинам не идут: они лишь привлекают внимание к тому, что требует маскировки. В этом случае лучше выбирать колготки в мелкий рисунок или вообще без него. Стройности ногам не прибавит и крупная сеточка.

Каждой ноге по цвету

Нынче мода предлагает нам носить колготы а-ля Арлекин, то есть разноцветные. Супермодно — это когда каждой ноге по цвету: одна, допустим, коричневая, а другая цвета топленого молока. Не сдают своих позиций и колготки в крупную сетку. По-прежнему модны короткие носочки в сочетании с туфлями на низком каблуке или на головокружительной шпильке.

Темные тона уходят в прошлое — им на смену приходят чулки и колготки веселых ярких цветов. Или вовсе в цветочек: по вашим ногам могут рассыпаться мелкие незабудки, цвести розы или расползтись огромные лепестки диковинного цветка. Колготки в татуировках, божьих коровках, леопардовых пятнах — все это тоже модно. С одним условием: весь этот пестрый мир «уживется» только с однотонным костюмом. Для другой одежды лучше выбрать черные полупрозрачные колготки. Ну, пусть будут нити люрекса — блеск снова в моде.



ЛЮДИ

Сергей Зверев занялся кино

Люди из мира моды нередко меняют профессию — на время. Наоми Кэмпбелл и Пако Рабанн писали книги, Клаудиа Шиффер занималась производством фарфора, Синди Кроуфорд выпустила собственную линию косметики. Наши тоже не отстают. Знаменитый стилист и модельер Сергей Зверев подался в кинематограф. Пока, правда, не в актеры: Зверев озвучил одного из героев французского фильма «Кровавая Мэлори». Сначала Сергей отказался — все-таки озвучивать предлагали трансвестита, но потом, посмотрев картину, предложение принял. Нам же остается только гадать: кто еще может заговорить голосом Зверева?

КАПРИЗ

Телефон под платье

Сотовые телефоны давно перестали быть диковиной. Современная женщина скорее обойдется без записной книжки, чем без персонального средства связи. Теперь телефон можно будет подбирать к одежде — как туфли или шейный платок. Дизайнер Янис Чамалиди решил превратить его в стильный аксессуар, выпустив осенью коллекцию чехлов для мобильников. В ней будут модели, подходящие и к деловой одежде, и к вещам для спорта и отдыха, и к вечерним платьям и костюмам. «Вечерние» чехлы будут расшиты камешками и пайетками. Так что любая модница теперь сможет подбирать одежду не только себе, но и телефону — все в одном стиле.

ВИЗИТ

Общежитие от-кутюр

Устать можно от всего, даже от одежды и мебели. Так считает знаменитый дизайнер Филипп Старк, который собирается вскоре поработать в России. Он, мастер с мировым именем, которому заказывают интерьеры и мебель самые богатые люди мира, хочет теперь строить жилье... для простых российских студентов. Не самый богатый народ, но это неважно: даже суперстильные вещи могут быть доступными.

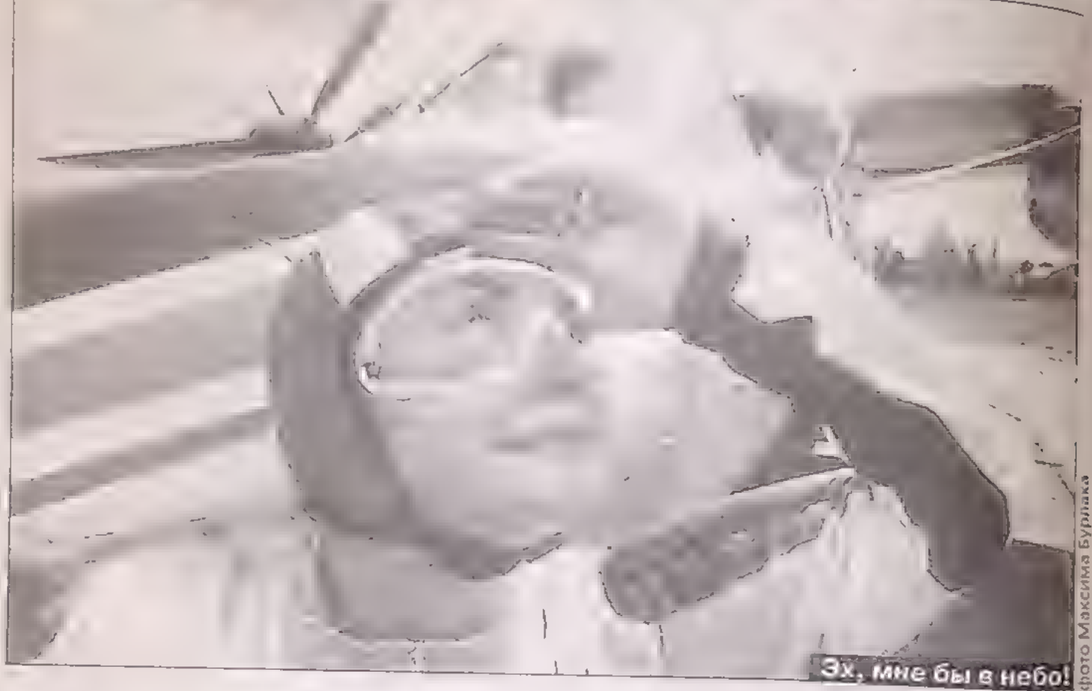
наш совет

Американские дизайнеры придумали колготки-«трехножки» и считают, что таким образом можно решить проблему стрелок и дыр. Когда на одной из основных «ног» появляется дырка, «запасная», до поры до времени хранящаяся в специальном мешочке, заменяет порванную. Удобно, правда? Но это в будущем, а пока нам приходится мириться с тем, что одна дырка — и конец колготкам. Выбирайте их точно по размеру, иначе порвутся раньше времени. Колготки не должны тянуть в пятке и жать в промежности или талии. Дольше носятся колготки с уплотненным мыском. На срок их службы влияет не только качество, но и чистота — вашей обуви и самих колготок. Стирают их вручную, а сушить лучше подальше от батарей.

Подготовила Анна Монаенко.

Как я прыгала с парашютом

Сначала был прыжок со скалы в Черное море. Я хотела как лучше — то есть как мальчишки в де[illegible] развил ума, но меня снова потянуло на подвиги — на полет на параплане. Но оба этих безумства был лишь прелюдией к настоящему поступку — парашютному прыжку в тандеме с высоты 4000 метров



Эх, мне бы в небо!

фото Максима Бурлака

Этого могло бы и не случиться, не позвони мне подруга Лена с оригинальным вопросом:

— Ты экстремалка?

— Не знаю, — говорю. — Наверное, да.

— Что ж, давай проверим. Слабо тебе с парашютом прыгнуть?

Если честно, мне многое «слабо». Я не рисуюсь зря, да и подруга у меня не такая уж храбрая. Просто женское плечо иной раз оказывается надежнее, чем мужское. Хотя без мужчин тут не обошлось: новый Ленкин бойфренд, мастер спорта, пообещал бесплатный прыжок и безопасность. Почти стопроцентную... Но верх взяло любопытство.

День для прыжка выбрали самый удобный — выходной. Хотя во Флориде, говорят, есть закон, под угрозой штрафа запрещающий незамужним женщинам прыгать с парашютом в воскресенье. Мужчинам, выходит, можно, а женщинам — нет. Странно!

Что началось, когда я объявила о своем решении близким, — не передать! Бабушка весь вечер причитала: «На кого ж ты меня покидаешь?» Среди подруг не нашлось ни одной, кто бы не округлил глаза и не напророчил страшных увечий. Старшие товарищи тоже хороши. Их аргументация была железной: «Пока молодая, живи и радуйся. А доказывать, кто может выше, быстрее и сильнее — мужская прерогатива. Короче, не суйся, куда не следует».

Во что я сунулась, стало ясно только на аэродроме. Нервы — на пределе. Все, кто обеспечивает прыжок, прекрасно об этом знают, но сыпать прибаутками не перестают. От этих шуток теряешь остатки самообладания. После медосмотра я попала в «гардеробную» — комнату, где выдаются специальные комбинезоны, защищающие от холода. Натянув штанину, поняла, что проще надеть комбинезон на голое тело. Говорю «костюмеру»:

— Отвернитесь, я брюки сниму.

— Лучше не надо.

— А я все-таки сниму.

— Не снимать, я сказал!

Я аж комбинезон выронила от неожиданности.

— Почему?!

— Костюм не одноразовый. Или у тебя подгузник есть?

— А что, и описаться можно?

— Запросто. С каждой третьей случается.

Успокоилась я, только когда попала в руки к инструктору. Среди них, кстати, нет ни одной женщины. Единственное, что от меня требовалось — это запомнить и в точности выполнить несложные действия. Инструктор объяснил все дважды:

— По моей команде положи заднюю часть головы мне на плечо. Руки скрести на груди, подними ноги, просунь их между моих ног... Приготовься к тому, что мы несколько раз перевернемся. Возможно, ты даже будешь задыхаться. Тогда терпи, не ерзай. Ударю по плечам — согни колени, возьми ноги в руки и наслаждайся парением.

Я все забыла в тот же миг, как только вертолет, в котором дуло изо всех щелей, оторвался от земли. Забудешь тут, когда под тобой пустота и лилипутские домишки где-то внизу! Инструктор прикрепил меня к себе жутко тесными ремнями.

А дальше все было, как предупреждали: толчок в спину, кувырки в воздухе, нехватка кислорода, счастье увидеть раскрывающийся парашют и секунды свободного падения. И сознание того, что кошмар позади. Значит, я смогла! И осталась жива! И даже подгузник не понадобился...

Только я до сих пор не поняла, зачем это сделала. Может, для того, чтобы мужчины по сто раз спрашивали меня, «как это было», и в ужасе хватались за голову? Они пойдут на риск ради регалий и наград, а чтобы вот так, из любопытства, ради романтики — этого им не понять.

Ольга Сабурова.

реклама

Как мне
должая

До этого необычного
я весила 71 кг, при рос
см. Понимала, что эт
мерный вес, но, предп
несколько попыток по
с помощью различных
дов без всякого резул
я успокоилась.

Перед тем как нач
рассказ, должна
ться, что в моей с
женщины весьма крупн
бабушка всегда повторя
ше вызывать зависть,
лость". Даже тогда, ко
хотела есть, мне говори
дай все, что лежит на тво
ке", и можете быть увер
другого выхода у меня н

Уже с 12 лет меня ста
мысль об "ожирении". Ни
свете я не хотела быть п
своих теток и двоюродны
Хотела быть стройной, к
из модных журналов, фо
моих которых была увешан
комната

Но, к сожалению, возмо
наследственности, в 14 ле
поправляться: у меня бы
талия, а бедра и ноги то
Поэтому с 15 до 20 лет
часть времени я проводил
с лишним весом... и сама с

Однажды мне стало с
Замуж я вышла в 21 год
согласился с тем, чтобы
дома. Сначала все бы
Эта новая жизнь мне
опыт прекрасным дом,
некоторое время я стала

Я почти никуда не выхо
только чувствовала себ
строение, стала полнеть
как себя. Один, которо
сно нечего там, и
есть целый кит. Я стар
забыть себя, что не
хочется быть. Я обвел
вспоминаем крупные бл
то весны, но почти
сделать. Пробовала и
Таким образом, я с

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

...всего за 6 недель после удивительной встречи...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили:"Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых была увешана вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно!

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти никуда не выходила, и как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя. Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник. Я чувствовала, что с наступлением кризиса будимии моего детства, но ничего не могла с этим поделать. Это было сильнее меня.

Таким образом я стала поправляться еще больше чем раньше. Сначала муж правил мне прически и он говорил, что он мне идет, и что у меня красивая грудь, но, несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить обновки - не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической - мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Мой муж все еще не может в это поверить, я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не раскаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-C** *(Бютон-Ц)*, на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе:

"Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат **Beauton-C** интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сейчас, в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения рассказывать об этом мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты. И в тот же вечер я начала принимать **Beauton-C**.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером, и когда через 2 дня взвешивалась была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, что было нормально - и я перестала волноваться!

Я отметила свои "маленькие килограммы" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права.

Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг без усилий, без диет, и более того, - продолжала есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел - я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без всяких усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и мужу нравится все что я готовлю, но больше ничто не вызывает мне отвращения. Во мне что-то изменилось, я стала по-новому смотреть на жизнь, я стала более уверенной, я не боюсь ничего!

Я не потолстею даже после рождения моего малыша

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг - осталась вся!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Ольга Мартин

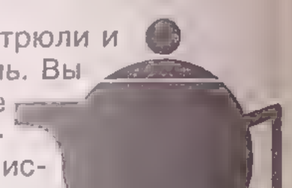
P.S.: Просьба не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.

Продолжение на странице 13.

Всякая любит

Есть такая категория женщин, которые считают еда получается вкуснее, если на сковороде остав лять нагар, а налет внутри заварника — зал[illegible] вильного приготовления чая. Но вы же в это не бе рите? Помните ведь, какое горе случилось с Фе дорой, которая наплевательски относилась к сво ей посуде? То-то же! Посуда радует только тех, кто умеет за ней ухаживать

Фарфор требует соли



Золушка чистила кастрюли и сковороды каждый день. Вы можете последовать ее примеру, но знайте: никакую посуду нельзя чистить хлорсодержащими средствами! Во-первых, потом придется промывать ее в десяти проточных водах. Во-вторых, хлор может испортить и хрусталь, и тефлон, и эмаль. К использованию порошков и жестких щеток тоже надо подходить аккуратно — не всякая кухонная утварь будет им рада. Например, фарфор и стекло не выносят составов для чистки, содержащих песок, не любят металлических мочалок. Сделаешь царапину — жди скорого разрушения изделия.

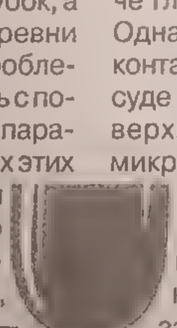
Посуду с узким горлышком чистить трудно, но это тоже не повод хвататься за средства с хлором. Попробуйте смешать поваренную соль с уксусом и потереть бутылки этим составом. Или натолкайте в вазу (бутылку, графин) кусочки бумаги и залейте моющим средством. Еще один способ: очистки картофеля смешайте с горячей водой и солью.

Следы от чая и кофе с фарфоровых и стеклянных чашек можно снять, протерев их столовым уксусом, крепким раствором поваренной соли или водой с добавлением нашатырного спирта.

Чтобы удалить коричневый налет внутри заварного чайника, в него на ночь заливают раствор соды (чайная ложка на стакан воды). Утром останется лишь слегка потереть чайник внутри и ополоснуть его.

Хрусталь темнеет от горячей воды

Мыть посуду умеют все. Хотя бы минимально — жир смывать, нагар отскребать. Но и в этом простом, казалось бы, деле есть свои тонкости. Для каждого вида посуды — свои правила, способы и секреты чистки. Наши бабушки знали их назубок, а мы, как жители деревни Виллабаджо, все проблемы привыкли решать с помощью готовых препаратов. Касательно всех этих гелей, жидкостей и эмульсий есть одно важное правило: посуду, ими вымытую, нужно не меньше 2—3 раз ополаскивать чистой водой.



Лучше всего посуда отмывается при температуре воды 40—50 градусов. Правда, хрусталь от горячего темнеет и становится мутным, фаянс требует теплой воды — иначе глазурь потрескается. Однако слишком частый контакт с водой такой посуде не на пользу: на поверхности появляются микротрещины, которые имеют обыкновение увеличиваться и предоставлять «приют» микробам. Обязательно давайте тарелкам, чашкам и прочему как следует просохнуть — в шкаф дорога только сухой посуде.

Эмаль нежна и капризна

Эмалированная посуда удобна и гигиенична, но — увы! — капризна. Повредишь эмаль, и все — можно выкидывать. Поэтому никогда не скоблите такую посуду ножом, не трите песком и старайтесь не наливать в горячую кастрюлю холодную воду. Эмалированную посуду нужно беречь. А чистить ее хорошо питьевой содой, горчицей или мылом. Если она потемнела, набросайте в нее кожуру кислых яблок, залейте водой и поставьте кипятить. Еще вариант — налить в посуду кислого молока или сыворотки и оставить на пару часов.

посуда порядок

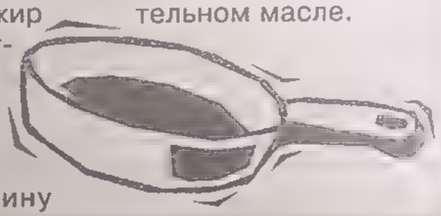
Тефлон не терпит грубости

На какой сковородке готовить — из нержавейки или с тефлоновым покрытием — дело вкуса.

В любом случае ей противопоказаны грубые абразивные чистки. Посуда из нержавеющей стали отлично чистится составом из уксуса и соли. Но если сковорода «обросла» толстенным слоем старого жира, устройте ей баню. Нарежьте в таз с водой мыла, положите туда сковородку и — на медленный огонь. Через пятнадцать минут отставьте таз в сторонку: когда вода остынет, вся грязь и жир легко снимутся щеткой.

Железные противни иногда ржавеют. Если такое случилось, ржавчину можно снять мелким песком при помощи разрезанной картофелины. После мытья противни протирают густой кашицей из питьевой соды и воды — так можно удалить остатки жира.

Если варите картошку в мундире, воду не выливайте. Она пригодится, чтобы вернуть божеский вид ложкам, вилкам и ножам — просто положите их в горячий отвар, а потом протрите тканью. Ржавчина на столовых приборах легко удаляется пробкой, смоченной в растительном масле.



Серебро тереть бесполезно

Теперь возьмемся за серебро, а также за мельхиор и нейзильбер, которые в наших домах часто играют роль «фамильного серебра». От долгого хранения они темнеют — этого легче не допускать, чем потом чистить. Почаще мойте их горячим раствором питьевой соды (примерно 50 г на литр воды), после чего ополаскивайте и насухо вытирайте. Если мельхиоровая или нейзильберовая ложка почернела, не трите ее — этим делу не поможешь. Лучше обезжирить прибор (то есть промыть в теплой воде с содой), а потом опустить в оцинкованное ведро с подсоленной водой. Через 3-4 часа он станет светлым.

Изделия с рисунком, нанесенным чернью (помните эти прекрасные узорчатые ложки?), можно вычистить зубным порошком или даже зубной пастой — только старайтесь не трогать рисунок.

Подготовила Юлия ТУМАНОВА.

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше, чем 20 кг.

Beauton-C (с витамином С) на основе Хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C:** нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему Вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** будет снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали все специализированные издания: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос: *Как это может быть?*

Ответ: Последние экспериментальные исследования показали, что Хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C** организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы и сантиметры без какой-либо диеты

Вопрос: *О каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?*

Ответ: Хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Хитозан не усваивается организмом, соответственно не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, основным свойством Хитозана в диетических программах является его использование как адсорбента жира, что делает жир биологически недо-ступным для усвоения. Комбинация Хитозана с витамином С продемон-стрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него

Вопрос: *На сколько килограммов за неделю может похудеть человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?*

Ответ: Если Вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если Вы должны уменьшить свой вес больше, чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

Вопрос: *Как нужно принимать этот препарат?*

Ответ: Оптимальный прием от 2 до 4 таблеток в зависимости от желаемых темпов похудения, дозировку можно увеличивать или уменьшать, 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или сразу после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой недели Вы можете увидеть результаты в зеркале и когда взвешиваетесь.

Вопрос: *Я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?*

Ответ: Это потому, что нормализованный при помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто попробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на Вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений. Так что, если Вы уже попробовали все и не получили результата, если Вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь

Попробуйте еще раз, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как Вы всегда мечтали

Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г.Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе Хитозана

Дата рождения..... /. ...../19 Мой сегодняшний вес кг. Мой идеальный вес. .... кг

☐Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или Сбербанке сумму 529 руб.

☐Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мои заказ на почтовом отделении или Сбербанке сумму 849руб.

☐Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или Сбербанке сумму 1199 руб.

Выберите способ оплаты

☐Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, кор. счет 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО"МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.

☐Наложенный платеж - *плюс 20 % к указанной цене*

Фамилия ... Имя .....

Отчество ...Адрес: индекс ☐☐☐☐☐☐

область,город, район,село .....

Улица

Дом кв тел

Подпись

09 - 2003 141/1

День рождения

Каждый раз, когда у человека случается день рождения, он задается вопросом: праздновать ли с коллегами? И если праздновать, то как — тортиком отделаться или накрыть столы? Звать ли начальника? Где взять посуду? Решив отметить день рождения на работе, приготовьтесь к проблемам. Например, к таким.

Проблема 1: скрывать ли возраст

Когда нам было по десять (тринадцать, шестнадцать) лет, мы этим гордились. Потом перестали: нам далеко уже не десять, а потому получать комплименты по поводу возраста мы отказываемся. Тем более на работе! День рождения — самый страшный в этом смысле день. Хоть в приличном обществе и не принято спрашивать, сколько женщине лет, в числе коллег обязательно найдется человек, который про это правило забудет. Или сделает вид, что забыл.

Что делать? Никто не заставляет вас признаваться. Скажите, что вам «опять тридцать пять». У вас день рождения, а не исповедь. Все равно правду о вашем возрасте знают только сотрудники отдела кадров. Но их можно и не звать.

Проблема 2: кого приглашать

Всех коллег не позовешь. А в числе любезно приглашенных всегда найдутся такие, кому ваш день рождения в тягость. Выбор нелегкий, но, затеяв праздник на работе, делать его придется. Куда проще плюнуть на все и сделать вид, что никакого дня рождения у вас нет, никогда не было и не будет.

Что делать: Если все же решились, забудьте принцип «или всех, или никого». Это на поминках ваших соберутся все кому не лень. А на день рождения придут только те, кому вы и ваш праздник действительно интересны. Конечно, если вы не ворветесь в кабинет с воплем: «Все, кроме Зинаиды, шагом марш меня поздравлять!» И если кто-то из коллег все-таки не придет, не обижайтесь — дело может быть вовсе не в симпатиях, а, скажем, в отсутствии подарка.

Проблема 3: как быть с подарками

Никогда не знаешь, что тебе подарят коллеги. И подарят ли вообще что-то... Если являться без презента домой считается дурным тоном, то на работе такое — в порядке вещей. Другая любимая манера коллег — скидываться на подарок. Это ровным счетом ничего не означает: результатом может оказаться как действительно ценная и полезная вещь, так и очередной керамический «Писающий мальчик», разве что в натуральную величину.

Что делать: «удобрять почву» заранее. Задолго до дня рождения тонко намекать: «Терпеть не могу, когда дарят книги, посуду, мягкие игрушки, канцелярские товары...» Авось кто-нибудь возьмет на заметку. Но даже если никто не взял, любые подарки принимайте так, как если бы вам подарили путевку на Кипр. И не печальтесь — в конце концов, безделушки можно передарить. Не коллегам, конечно, — тетям, бабушкам или племянницам.

Всех коллег не пригласишь. А в числе любезно приглашенных всегда найдутся те, кому ваш день рождения в тягость. Но дело может быть не в симпатиях, а, скажем, в отсутствии подарка.

Проблема 4: сколько все это стоит

День рождения на работе — это, конечно, не шаг к банкротству, но кошелек значительно облегчает. Зазвать всех на вечеринку и отделаться шампанским и яблоками не получится — оголодавший к вечеру народ будет требовать салатов, колбасы и селедки под водку. Денег на все это уйдет уйма, и сэкономить не удастся, если только не тащить из дома кастрюли с голубцами и тазы с салатами.

Что делать: смириться. В конце концов, до следующего дня рождения еще целых 12 месяцев — финансовое потрясение забудется.

разбор полетов

Что думают коллеги о тех, кто зажимает день рождения?

«Небось с начальством потом отметит...»
«Ну что взять с этой скупердяйки!»
«Понятно, она же нас терпеть не может!»
«Я бы на ее месте тоже не справляла — в таком-то возрасте...»
«И правильно — нечего халявщиков кормить!»

на работе: а оно вам надо?

фото Рейтер

Проблема 5: как договориться с мужем

Мужья терпеть не могут все эти «рабочие» вечеринки. Они, как правило, напрягаются, едва заслышав фразу: «Мы завтра празднуем, так что я задержусь». Воображение рисует им, как вы, пахнущая мужским одеколоном и салатом «Оливье», вваливаетесь домой в три часа ночи, пьяно икаете и хихикаете... Редкий муж отнесется без дрожи к тому, что вы решились праздновать день рождения на работе.

Что делать: включите мужа в число приглашенных — наверняка коллеги заочно с ним знакомы. Однако если очная ставка в ваши планы не входит, а праздника хочется — празднуйте без него. Но не до полуночи, с песнями и плясками на столах, а в обеденный перерыв — с чайком и тортиком. Заодно деньги сэкономите.

факт

Секс по праздникам

Американский центр психологических исследований изучал неформальные отношения среди сотрудников одной крупной компании. В чайных и курительных комнатах была установлена акустическая аппаратура. Каждый вечер несколько отделов что-то праздновали. И весьма бурно: приборы ежевечерне фиксировали сексуальные контакты. Иногда в течение вечеринки секс случался до 10 раз — естественно, парочки составлялись из коллег. Было подсчитано: **если в компании ничего не изменится, в следующие 10 лет опыт «праздничного» секса получат 80 процентов ее сотрудниц.**

С проблемами разбиралась Анна Вертий.

? Откройте свое дело !

Как начать, выбрать свой вариант дела, найти все нужное и зарабатывать?
Об этом подробно – в сборниках издательства «Радар» (Москва, 2-е издание, 2003 г.)
«Как открыть свое дело»:

- **Одному** (70 доступных вариантов этого дела по трудоемкости, доход 5–50 тыс. р. в месяц) – **ц. 87 р.**
- **Семье, коллективу** (55 доступных вариантов этого дела, доход 10–250 тыс. р. в месяц) – **ц. 108 р.**
- **В селе, частном доме, на даче** (60 вариантов, доход 5–150 тыс. р. в месяц) – **ц. 76 р.**
- **За счет фирм** (Вы – на пред[illegible] Вам обеспечат работу на дому, вам бесплатно предоставят сырье, оборудование, подключат работа за рубежом. Всего 510 предложений фирм) – **ц. 119 р.**
- **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида оборудования, станков, [illegible] мини-цехов и мини-заводов, их характеристики, цены, все об[illegible]) – **ц. 109 р.**
- **С чего начать** (подготовка, регистрация, лицензии, разрешения, [illegible] ценная (система), [illegible] курсе своего дела сегодня, [illegible]) – **ц. 75 р.**

Содержат конкретные планы действий, затраты, доход, цены, адреса, телефоны, [illegible]
Рекомендованы Союзом предпринимателей для населения. Часть без начальных финансовых [illegible]
ЗАКАЖИТЕ на почтовой карточке (открытке) в нашего распространителя
607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр «Алмаз», отдел 25-3
Оплата — при получении наложенным платежом на почте.

Тот молодец, кто ел холодец!

Когда-то без холодца не обходилось ни одно мало-мальски значимое застолье — его и на Новый год подавали, и на свадьбы, и на именины. Откуда взялась эта старинная традиция, теперь уже никто не скажет. Однако холодец и сейчас частый гость на столе. И не только на праздничном.

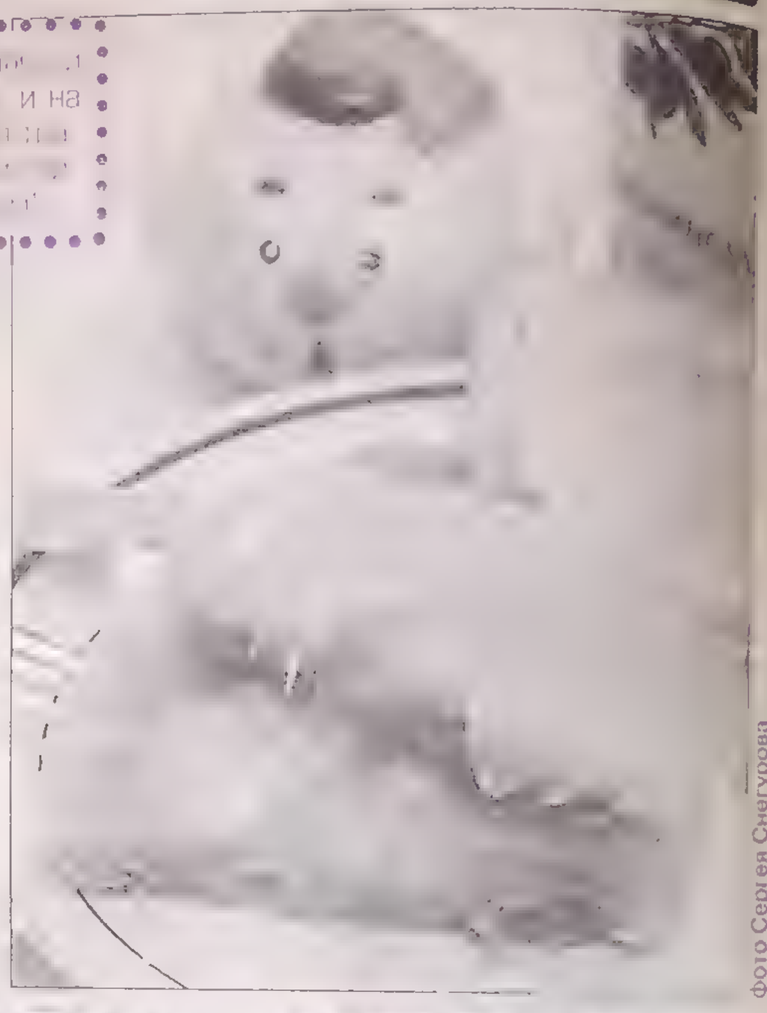


Фото Сергея Снегурова

Холодцом у нас традиционно называют блюдо из свинины или говядины, хотя нечто похожее готовится и из курицы, индейки, рыбы и даже ягод — земляники, малины и прочих. Рыбный вариант называют заливным, ягодный — муссом, а холодцом — то, что готовится из говяжьей или свиной головы, ножек, хвостов и ушей. Раньше, к примеру, головы даже дарили: свекровь запросто могла презентовать ее невестке да проследить, правильно ли та употребила ее в дело.

Свиной и говяжий холодец готовятся примерно одинаково. Мы возьмемся за свиной: ножки, ушки и прочее (всего 2-2,5 килограмма) нужно хорошенько промыть — лучше с помощью щетки. Потом мясные части укладывают в глубокую кастрюлю с толстыми стенками, заливают четырьмя литрами холодной воды и ставят на медленный огонь. Варить придется долго, в течение нескольких часов. Если в свиных частях мало мяса, его можно добавить примерно за полтора часа до окончания варки. Потом в кастрюлю отправляется овощная «компания» — 3—4 морковки среднего размера, пара крупных луковиц, лавровый лист, душистый перец (тот, что горошком), соль и травы, какие вы любите. Все целиком, резать и рубить ничего не надо.

Определить готовность мяса просто — оно легко отделяется от костей, если дошло до нужной кондиции. Вот тут-то его достают из бульона, остужают, аккуратно отделяют от костей (очень неприятно, когда в холодце попадаются мелкие косточки!) и меленько рубят. Бульон процеживают через марлю. Чем чище он будет, тем прозрачнее получится холодец. В процеженный бульон снова кладут мясо, солят все по вкусу и снова отправляют на огонь — на этот раз на 15—20 минут. Если хотите, добавьте еще чеснок и перец.

Многие хозяйки добавляют в бульон желатин — чтобы наверняка застыл. В этом есть смысл, если блюдо готовится из курицы или костей, а в случае со свининой и говядиной без такой добавки вполне можно обойтись. Хороший крепкий бульон застынет сам по себе.

Итак, холодец почти готов. Осталось только вовремя разлить его в формы и дать массе застыть. Тут включайте фантазию, насколько это возможно: холодец можно разлить в простые миски и потом подавать, нарезав ножом на порции. Совет: разрезать будет проще, если [illegible] предварительно [illegible] горячей воде. Тривиальные миски можно [illegible] форму, и тогда у вас получится та[illegible] захотите — круглый, [illegible] нистыми краями, [illegible] ный, а то и в фор[illegible] нибудь звер[illegible] рые кладут на [illegible] кружки яиц, [illegible] зеленый гор[illegible] хоть небо в а[illegible] жить — дело ваше. Только не увлекайтесь чересчур, иначе пропустите тот самый момент, когда мясной бульон начнет густеть [illegible] это можно [illegible] в кастрюле, поэтому будьте начеку.

Холодец — блюдо скоропортящееся, тепла не терпит и легко превращается в несъедобный. Однако и заморачивать его тоже [illegible] [illegible] овьте хо- [illegible] сть стоит [illegible] больше [illegible] и не про- [illegible] холодец пе- [illegible] — вот тут-то [illegible] юбовно выкладывать дно, и окажется [illegible] К холодцу хороши хрен, горчица и соленые огурчики. А на гарнир, если вы без него не можете, подавайте свежие огурцы со сметаной [illegible] картофель с укропом и чесноком. Все просто и вкусно!

Рассольник

Что нужно:

Мясо — 500—700 граммов
Лук — 2 головки
Перловая крупа — 1/2 стакана
Соленые огурцы — 3
Картофель — 2—3 крупных
Огуречный рассол — 1 стакан
Корень сельдерея, морковь, лавровый лист, черный перец, соль, растительное масло

Как готовить:

Для рассольника годится как свинина, так и молодая говядина. Мясо нужно промыть, залить холодной водой и поставить варить, положив для вкуса корень сельдерея, морковь (целиком) и очищенную головку лука. Пока бульон готовится, сварите перловку. Готовое мясо нужно вынуть и остудить. Лук обжарить в растительном масле, картофель нарезать кубиками — все это, в том числе и перловку, положить в бульон и варить, пока картофель не станет мягким. Потом в рассольник нужно добавить нарезанные огурцы и мясо, рассол, лавровый лист и перец, довести все до кипения и выключить. Подают рассольник со сметаной.

Тефтели

Что нужно:

Свинина — 700 граммов
Яйцо — 1—2
Лук — 2 головки
Рис — 1/2 стакана
Вода — 1 стакан
Соль, черный перец, белый хлеб
Растительное масло для жарки

Как готовить:

Мясо пропустите через мясорубку вместе с луком. Рис сварите в подсоленной воде до готовности. Белый хлеб нужно замочить в теплой воде на несколько минут. Фарш посолить, поперчить, смешать с яйцом и отжатым хлебом. Добавить рис, немного воды и все тщательно перемешать. Потом сформировать из полученной массы тефтели. Совет: чтобы фарш не прилипал, руки время от времени смачивайте холодной водой. Мясные шарики обваляйте в муке и жарьте до готовности в растительном масле. В конце жарки накройте сковороду крышкой. Тефтели хорошо сочетаются с рассыпчатым рисом и овощами.

Трубочки с корицей

Что нужно:

Мука — 2 стакана
Сахар — 1 стакан
Яйца — 4—5
Сливочное масло — 200 граммов
Молоко
Соль, ванилин, корица

Как готовить:

Масло (при желании его можно заменить маргарином) нужно размягчить, смешать с сахаром и щепоткой ванилина. Отдельно взбиваются яичные желтки и соль. Затем масло и желтки нужно соединить с мукой (не забудьте про корицу!) и все перемешать, постепенно добавляя теплое молоко. Тесто должно получиться не слишком густым — примерно таким, как на блины. Половником нужно выливать небольшое количество теста в вафельницу и плотно прижимать. Смазывать маслом вафельницу не нужно, однако следите, чтобы тесто не сгорело. Когда оно приобретет светло-коричневый цвет, его поддевают вилкой и тут же сворачивают. Готовые трубочки нужно как следует остудить и потом уже заправлять кремом или подавать к чаю.

Соте из баклажанов

Что нужно:

Баклажаны — 3—4 средних
Болгарский перец — 3
Лук — 2 головки
Помидоры — 4
Морковь — 2
Чеснок — 2—3 зубчика
Соль, перец, растительное масло для жарки

Как готовить:

Баклажаны нужно вымыть, нарезать кружками толщиной примерно в полсантиметра. Сложите их в глубокую миску, посолите и залейте холодной водой. Через десять минут воду нужно слить, а баклажаны отжать и обжарить каждый кружок на раскаленном масле с двух сторон. Параллельно обжарьте лук и морковь, натертую на крупной терке. Следом отправьте в сковороду нарезанный болгарский перец, а когда он станет мягким, помидоры без кожицы. Готовые овощи нужно выложить в кастрюлю, соединить с жареными баклажанами, посолить, добавить немного воды и тушить на медленном огне еще пять минут, накрыв крышкой. В последний момент в соте добавляют перец и мелконарубленный [illegible]. Подают горячим.

фото Сергея Снегурова

осень

Кто сказал, что отдыхать нужно летом и непременно у моря? Несколько осенних дней в [illegible] вой двум неделям под палящим солнцем. Особенно если этот город — Прага. Не зря же чешскую столицу, как и самую лучшую осеннюю пору, называют золотой.

фото Рейтер

Добираться:
удобнее самолетом

До Праги, лежащей в самом центре Европы, можно добраться тремя способами — на самолете, поезде или автобусе. Первый несравнимо удобнее: два с половиной часа полета — и вы в чешской столице. Поездом добираться придется куда дольше — больше 30 часов в пути. Автобус — самый неудобный вариант: ехать долго, да и не так дешево, как может показаться.

Если у вас мало времени, выбирайте самолет. В среднем цена билета до Праги и обратно колеблется в пределах 300 долларов, но можно найти варианты и дешевле. Например, на «кривых» рейсах — то есть с пересадкой. Билет на поезд до Праги стоит около 100 долларов.

В самой Праге с транспортом все просто. От аэропорта до города можно добраться на специальном автобусе, а дальше — на метро, которое почти ничем не отличается от московского (кроме того, что у входов пассажир может найти не только киоски и кассы, но еще и туалет). Железнодорожный вокзал находится в черте города, так что, сойдя с поезда, вы можете тут же сесть на метро или нужный трамвай. А если багажа у вас с собой немного, сразу отправиться на пешую прогулку — достопримечательности в 5—10 минутах ходьбы. То же и с автовокзалом.

Главный пражский вид транспорта — трамвай. С его помощью можно добраться практически в любую точку города. Приятно то, что ходят трамваи строго по расписанию. Однако в Праге строго с безбилетниками: штраф для «зайцев» составляет около 600 крон (20 долларов). Кстати, билет на поездку в трамвае годится и для метро — он не одноразовый, а действителен на определенный отрезок времени.

совет

Денежная единица Чехии — крона. Разобраться в ценах несложно, потому что 1 крона — это примерно 1 рубль. А вот обменять в Чехии рубли на местные деньги не удастся. Поэтому лучше брать с собой евро, банковские карточки или, в крайнем случае, доллары.

Жить:
необязательно в центре

Чешские гостиницы очень разные. Примерно за одну и ту же цену можно поселиться в огромном монстре, каких много в России, или занять уютную комнатку в милом пансионе на 10—15 номеров. В среднем номер на двоих в трехзвездочном отеле стоит 1000—2000 крон (35—60 долларов). Чешские «три звезды» — это именно то, чего вы от них ожидаете. То есть номер средних размеров, с большой кроватью, телевизором, мини-баром, феном и завтраком. Все остальное зависит только от вас: вы можете выбрать большой отель на окраине Праги, куда придется добираться на метро, а можете поселиться в маленьком домике, окруженном тихим садом, где служащие запомнят вас в первый же день и станут здороваться, как с хорошими знакомыми.

Если же вам хочется все время находиться в гуще событий, можно выбрать гостиницу в центре города — вблизи Карлова моста, Пражского града или Староместской площади. Гостиницы по соседству с достопримечательностями, естественно, дороже, но ненамного — студенты, например, могут поселиться в хостеле рядом с Карловым мостом, заплатив за койкоместо меньше 500 крон. Куда больший минус — это орды туристов, снующих туда-сюда с раннего утра до поздней ночи.

В Чехии

Есть: гуляш с кнедликами

Чехия — очень недорогая страна. Особенно это касается еды: после московских цены в пражских кафе и ресторанах просто поражают. Здесь в самом центре города можно найти места, где за 150 крон вам подадут чашку наваристого супа, огромную порцию гуляша с гарниром и бокал пива. Средняя стоимость ужина в приличном месте — около 300 крон на человека. Это с пивом, без которого не только у туристов, но и у самих чехов не обходится ни одна трапеза. Всего, что есть в местных кафе, ресторанах и пивнушках, не перепробуешь: даже если в заведении подают лишь один сорт пива (например, «Старопрамен»), в меню можно обнаружить 5—7 позиций: светлое, темное, смешанное, молодое, с добавками — все этого сорта. Наверняка найдется то, что по вкусу вам. Кстати, о вкусе: он у чешского пива может быть самым разным. Вишневое, лимонное, кофейное и прочие варианты с добавками там подают уже давно, но и «чистое» пиво вкус может иметь самый неожиданный.

Отправляясь в Прагу, запаситесь хорошей обувью. Тут почти везде брусчатка. Туфли на прочной плоской подошве, ботинки или кроссовки — самая удобная в такой поездке обувь.

Что до еды, то она отнюдь не диетическая. Чешская кухня — это мясо, картошка, маринованная капуста, густые супы, роскошные десерты, сотни видов колбас и, конечно, знаменитые кнедлики. Блюдо, мягко говоря, для новичка необычное — кнедлики похожи на вязкий хлеб, чем многим не нравятся. Но вы никого не слушайте, потому что тех, кто боготворит их, на свете куда больше. Вы же любите подбирать хлебом подливку? Так вот, лучше блюда, чем кнедлики, для этих целей не найти. Они бывают картофельными, с чесноком, с копченостями, но в меню можно отыскать и сладкие кнедлики.

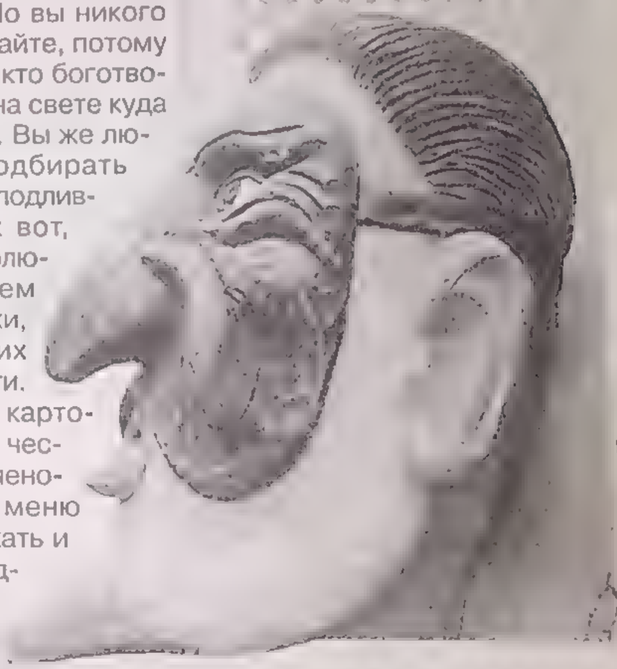


фото Максима Бурлака

СОВЕТ

Визу в Чехию оформляют в течение 5 рабочих дней. Если вы едете самостоятельно, вместо туристического ваучера можно представить подтверждение о том, что вы забронировали гостиничный номер (его могут прислать по факсу из отеля). Учтите: консульство Чехии выдает визу ровно на тот срок, который вы оговариваете в анкете. То есть если вы указали, что едете на 5 дней, визу вам дадут на эти самые 5 дней.

Смотреть: все!

В Праге не нужно искать историю. Вы идете по улице, едете в трамвае, обедаете, ходите по магазинам — она вокруг вас. Чешскую столицу не перестраивали, не бомбили, не сжигали дотла, поэтому местные жители ходят по улицам и живут в домах, многим из которых по двести, триста, пятьсот и более лет. Не смотрите под ноги, гуляя по Праге, — местная брусчатка, конечно, интересное явление, но то, что вас окружает, и вовсе удивительно. Стены пражских домов расписаны старинными граффити, на них сохранились прекрасные домовые знаки.

На вопрос, что смотреть в Праге, ответить проще всего: все! Карлов мост, который чехи давно грозились закрыть на реставрацию, да великодушно передумали. Злату уличку, где дома похожи на кукольные. Собор Святого Вита и Градчаны, где седая старина уживается с современностью — если повезет, увидите, как по брусчатке маршируют президентские гвардейцы. Спуститесь на остров Кампа и поймайте себя на мысли, что и вам хотелось бы жить в старом-престаром доме с настоящей водяной мельницей.

Запаситесь хорошим путеводителем. Даже если вы едете с группой и заказываете экскурсии, обязательно выберитесь просто погулять. Не бойтесь ходить по городу самостоятельно — заблудиться невозможно (на всякий случай купите в метро или киоске карту), а многие пражане знают русский язык. Съездите в Вышеград, побродите по улочкам квартала Йозефов, сходите полюбоваться на средневековую живопись и скульптуру в монастырь Святой Анежки, заберитесь на самый верх Пороховой башни. Гуляйте! Нигде в мире пешие прогулки не доставляют столько удовольствия, как в Праге.

В Чехию ездила Алина Савельева.

Брачный контракт

В нашей стране брачные договоры стали заключать всего лишь восемь лет назад. Но существуют они уже много веков: еще в Древней Греции женихи и невесты о многом договаривались в письменной форме - например, решали, как будет наследоваться их будущее имущество. В России брачный договор пока не так популярен, как на Западе. Но он помогает избежать многих проблем: взять хотя бы раздел имущества, который нередко превращает развод в трагедию. На вопросы о брачном договоре отвечает наш адвокат, кандидат юридических наук Анна Варганова

Все можно изменить

«Несколько лет назад мы с мужем заключили брачный договор, но, как сейчас выяснилось, предусмотрели далеко не все. Можно ли внести изменения в брачный договор сейчас, когда он уже подписан, или такие документы не подлежат исправлению?

Татьяна, Петербург».

— Изменения в брачный договор можно вносить в любое время — если, конечно, супруги пришли к взаимному соглашению. Если же кто-то из них хочет изменить договор в одностороннем порядке, сделать это можно будет лишь по решению суда. Однако брачный договор может быть признан судом недействительным, если его условия ставят кого-то из супругов в крайне неблагоприятное положение — скажем, если в случае развода одному отходит все имущество, а другой остается с пустыми руками.

Также в любое время (по взаимному согласию) супруги могут вообще расторгнуть брачный договор. Это можно сделать и по требованию одного из супругов, но только по решению суда и в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, регулирующим изменение и расторжение договоров.

Телевизор — мой, холодильник — твой

«Скоро я выхожу замуж. Будущий супруг настаивает на брачном договоре. Он считает, что лучше сразу все учесть: кому будет принадлежать телевизор, кому холодильник и так далее. Я в общем-то не против, но мне хотелось бы поподробней узнать, что это вообще такое — брачный договор.

Виктория, Архангельск».

— Брачный договор — это соглашение тех, кто только собирается вступить в брак или уже сделал это. Он может вступить в силу после регистрации брака или его можно заключить уже будучи женатыми. Этот документ определяет исключительно имущественные отношения супругов. Личные отношения между мужем и женой и вопросы, касающиеся детей, брачный договор регулировать не может.

В нем можно четко расписать, кому и что из имущества принадлежит и как оно будет поделено в случае развода. Учесть можно как то, что имелось у каждого из супругов до бракосочетания, так и приобретенное в браке. Супруги сами определяют условия брачного договора, а нотариус или юрист нужны, чтобы придать ему юридически грамотный вид. После заключения брачного договора каждый из супругов должен получить его нотариально заверенную копию.

Зачем мужу сережки?

«Мой муж — бизнесмен. Когда мы вступали в брак, то подробно расписали в брачном договоре, что принадлежит ему, а что мне. Но как быть с теми вещами, которые он мне дарит? Например, подарил он мне золотые серьги. Кому они принадлежат? С одной стороны, подарили мне, с другой — муж покупал их на свои деньги...

Лариса, Кемерово».

— По Семейному кодексу Российской Федерации все вещи (это могут быть не только украшения, как в данном случае, но и недвижимость и многое другое), которые были переданы одним человеком другому путем дарения или наследования, принадлежат исключительно тому, кому их подарили. Совершенно необязательно вносить этот пункт в брачный договор. Даже если муж будет претендовать на те вещи, которые он вам подарил в браке, их можно будет вернуть в судебном порядке.

Договор договору рознь

«Я не замужем, но уже восемь лет живу в гражданском браке. Мы с мужем ведем хозяйство вместе, многое покупаем в дом, сейчас собираемся сделать очень крупную покупку. Было бы удобно заключить брачный договор, но я не уверена, что это возможно. Существует ли для таких пар, как мы, что-то вроде такого контракта?

Татьяна, Тула».

— Вы правы, брачный договор вы заключить не можете. И подобных ему документов для пар, которые по каким-то причинам юридически не оформили свои отношения, не существует. Но если вы что-то покупаете совместно — скажем, квартиру или дачу — и хотите подстраховаться, можно заключить договор о долевой собственности в этом имуществе.

P.S.

Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127994, К-55, ГСП-4, Москва, ул. Новослободская, 73, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку: «Наш адвокат». Консультации бесплатны.

Если четырехлетний ребенок не спрашивает вас, откуда он взялся, значит, кто-то ему уже рассказал. Так считают современные психологи — они обеими руками за то, чтобы дети узнавали о сексе именно от родителей. Родители в принципе тоже не против, но вот говорить про ЭТО стесняются. Даже с маленьким ребенком

говорим с ребенком про ЭТО

Не расскажете вы — «просветят» другие

Первые «неудобные» вопросы дети задают уже в три года — когда справедливо замечают, что мальчики от девочек сильно отличаются. Спрашивают, как правило, об одном и том же — «Почему Витя писает не так, как Света (Маша, Галя, Оля?)» и «Откуда я взялся?» Худшее, что вы можете ему на это сказать: «Вырастешь — узнаешь». В таком случае будьте готовы к тому, что он действительно узнает — и про различия между Витей и Светой, и про то, откуда берутся дети. И не только от друзей по детскому саду или на улице, но и, так сказать, посредством экспериментирования. Увидев эти «эксперименты» — чаще всего рассматривание, а то и прикосновения к своим и чужим половым органам — папы и мамы хватаются кто за сердце, кто за ремень.

Знаете, в чем, кроме пресловутой акселерации, причина ранних половых связей (читай: абортов, вензаболеваний) среди подростков? В том, что они, лишенные правильной подачи темы секса в детстве, получили об этом однобокое представление. Зачем это природой задумано, им никто не сказал. То есть родители не сказали. Подростки либо воспринимают секс как нечто вроде развлечения, либо набираются относительно этого таких страхов и предрассудков, от которых не могут избавиться потом до седых волос.

Не вдавайтесь в детали

Что именно говорить ребенку, если он спрашивает? Ничего лишнего. Лучше отвечать на конкретный вопрос, не вдаваясь в детали. Трех-, четырехлетнему малышу хватит объяснения, что дети берутся из животика мамы — сначала живут и растут там, а потом... Он, правда, может спросить, что «потом» — каким то есть образом дети выбираются наружу. Не надо ничего придумывать: скажите, что для этого есть специальные отверстия. Более старшему, 5–6 лет, информации про животик, естественно, будет мало. Ему доступным языком можно объяснить про клеточку, из которой ребенок появляется в мамином животе. Про то, как эта самая клеточка туда попадает, расскажите еще через пару лет — к восьмидесяти годам дети уже в состоянии адекватно воспринять информацию о роли мужчины в зачатии ребенка.

Решившись на откровенность по отношению к ребенку, не навредите. Объяснять – не значит показывать. Разгуливать перед детьми голышом – привычка дурная во всех отношениях.

фото Василия Дьячкова

Оставьте аиста в покое

Еще один нюанс: выбирайте тон и язык, которым вы говорите с ребенком о сексе. Детали и термины — это ни к чему, малыш все равно не поймет. А если будете выдавливать из себя подробности, краснея и заикаясь, он наверняка отметит — раз мама или папа стесняется, значит, спрашивать об этом неприлично. Еще глупее устраивать ребенку «профилактические беседы»: мол, давай, сынок, поговорим с тобой о сексе. Можно ведь ответ получить, как в известном анекдоте: «Ну давай, папа. Что ты хотел у меня спросить?»

Оставьте в покое аиста с капустой! Не верят в них современные дети — слишком много вокруг них информации. А если ваше чадо вдруг и поверит, то потом, решив поделиться этим знанием в компании сверстников, может стать объектом для насмешек. Кем вы тогда окажетесь в его глазах? Есть в этих байках и другая опасность: иногда дети, узнав о якобы принесшем их аисте, воображают, что они... неродные. Раз аист приносит детей всем дядям и тетям, рассуждают они, значит, он может и ошибиться?! Если расстроенный ребенок решит поделиться своими переживаниями с вами, придется либо врать дальше, либо рассказать ему правду.

Алина Савельева.

кстати, о птичках

Откуда взялась эта сказка про аиста? При чем тут вообще аист? А при том, что у многих народов эта симпатичная птица считается символом домашнего очага, семьи и детства. У египтян и римлян — еще и символом сыновней привязанности. У французов, например, у белорусов и греков аист почитался как предвестник весны и новой жизни. Есть даже такая легенда: неродившиеся дети плавают в водах творения, а аист, прилетающий ловить рыбу, находит их и относит родителям. В греческой мифологии у аистов была своя покровительница — богиня, дарующая жизнь. Капуста в числе символов замечена не была.

5 продуктов, вредных для красоты

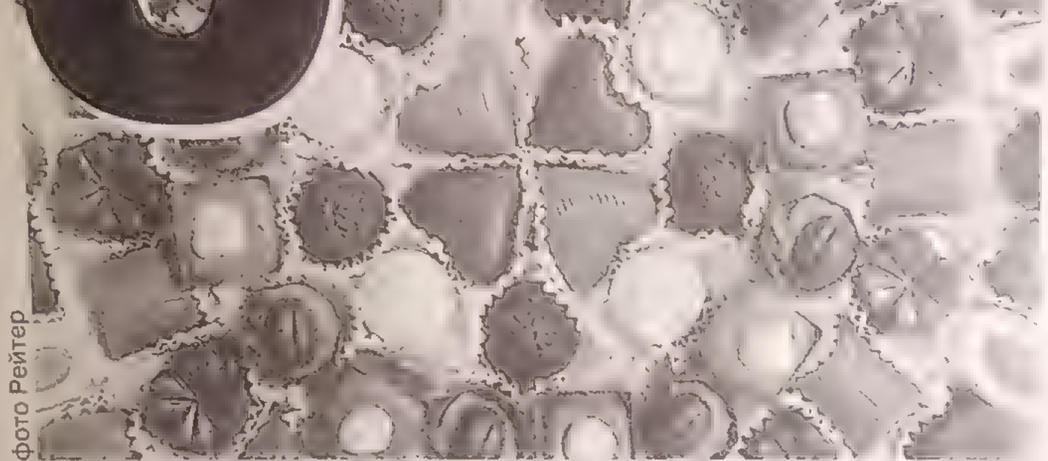


фото Рейтер

Кто из нас не слышал про то, что шоколад вреден для нашей внешности? Мы спросили об этом Наталью Пальчикову.

Сладости

Плохую кожу можно унаследовать от двоюродной прабабушки, но это полбеды — наследственность должна еще и проявиться. Сладкое же раздражает стенки желудка и провоцирует усиление секреции сальных желез. Мы не всегда правильно очищаем лицо (или вообще не в курсе, как это делается), поэтому поры забиваются и на коже «расцветают» угри. Сладкая выпечка — тоже не самая полезная для красоты еда, особенно горячая: такая булочка во много раз вреднее. Она медленно переваривается, плохо усваивается организмом, что для внешности — большой минус.

Газированные напитки

Кофеин, красители, ароматизаторы, которые добавляют в газировку — все это отрицательно влияет на работу кишечника. А в дальнейшем отражается на состоянии кожи — она выглядит усталой, постаревшей, теряет эластичность. Если отказаться от сладких пузырьков вы не в силах, пейте лучше слабогазированную минеральную воду с добавлением лимона — это очищает кишечник.

Копчености

Копченая колбаска — сколько раз она спасала нас, вечно спешащих, от голода! Однако стоит знать, что коптят ее с добавлением химикатов. В копченостях содержатся вещества, которые раздражают стенки желудка и плохо влияют на почки: жидкость задерживается в организме — отсюда тяжесть в ногах, отеки и предательские темные круги под глазами.

Чипсы

Эти симпатичные картофельные дольки красоте тоже не в помощь. Она не любит консервантов, красителей и прочей «химии», а в чипсах этого достаточно. Опять же чипсы, как и мучные изделия, богаты углеводами — это отражается на фигуре. Увлечение подобной пищей — один из факторов развития целлюлита. А уж от этой напасти отделаться ой как трудно! Легче избежать, чем потом лечить.

Пиво

Про пользу пивных дрожжей слышали все — они содержат витамины группы В, биотин, улучшают эластичность кожи. Однако это не повод «для профилактики» вливать в себя литры пива. Пивные дрожжи, продающиеся в аптеках, и те, что содержатся в современном пастеризованном пиве, имеют мало общего. Опять же пиво толкает нас к перееданию. Оно возбуждает аппетит — поэтому нас тянет каждый глоток чем-нибудь как следует закусить. Последствия пивной вечеринки обнаружатся с утра — опухшее лицо, круги под глазами, мелкие прыщики.

Запомните!

В том, что волосы стали жирными, а на лице появились прыщики, нельзя винить только лишь съеденную шоколадку. Все гораздо сложнее! Если вы абсолютно здоровы, ваша красота не пострадает. Неправильное питание может влиять на уже имеющиеся болезни — полученные по наследству или заработанные в течение жизни. Это такой же неблагоприятный фактор, как плохая экология или стресс.

Ксения Виват.

Караул, паразиты!

У ветеринаров горячая пора: люди привозят с прогулок кошек и собак, а вместе с ними — незваных гостей. Например, блох и клещей. Паразиты способны отравить жизнь не только животным, но и их хозяевам. О собачьих и кошачьих паразитах мы расспросили Наталью Храмешину, представителя благотворительного проекта для животных, нуждающихся в помощи «Про Анимале».

Блох ищите на животе

Блохи — паразиты мелкие, но покоя от них не жди. Во-первых, они больно кусаются, чем могут довести животное до такого состояния, что оно в буквальном смысле будет бояться ходить по полу. Во-вторых, блохи переносят некоторые болезни — например, глистную инвазию.

Живот, шея и подмышки — вот где в основном толпятся эти паразиты. Там им тепло и безопасно. Человека звериные блохи обычно не кусают, поскольку реагируют только на повышенную температуру тела (у собаки она обычно колеблется от 37,5 до 38 градусов, нормальная кошачья температура — 38 градусов). Но если мурка подцепила блох в подвале, они могут атаковать человека. Имейте в виду, что на животных блохи не живут, а только кормятся — до 95 процентов обитают в щелях полов, за плинтусами, в коврах и т.д. Поэтому мало освободить от блох кошку или собаку — нужно очистить от них и квартиру. Современные средства от блох работают по принципу «два в одном»: ими можно опрыскивать не только животное, но и мебель, полы и ковры.

На что обратить внимание: если животное часто «вибрирует» шерсть и ведет себя беспокойно, вероятно, у него блохи.

Как обнаружить: резко переверните животное на спину и подуйте на шерсть. Если есть блохи, вы увидите их позорное бегство. Можно подстелить под кошку или собаку влажную белую простынку и аккуратно вычесать шерсть. На ткань будут падать отходы жизнедеятельности блох — маленькие черные крупинки.

Кошка и собака нередко делятся друг с другом блохами. Собак могут донимать кошачьи блохи, и наоборот. Если одно животное ходит гулять, а другое нет, защищать все равно нужно всех. Для профилактики подойдут специальные ошейники, спреи или капли.

Клещ подкрался незаметно

Ушной клещ человеку не страшен, но для кошек и собак это — сущее наказание. Его «деятельность» сопровождается воспалительным процессом, и, если вовремя не спохватиться, животное может погибнуть. Обычно ушного клеща животные подбирают во время прогулки — если, например, пройдутся по территории, где уже гуляла зараженная кошка или собака.

«Поймав» ушного клеща, животное начинает трясти головой и чесать уши. В любом случае не оставляйте кошку и собаку без внимания, если они чешутся или дергаются.

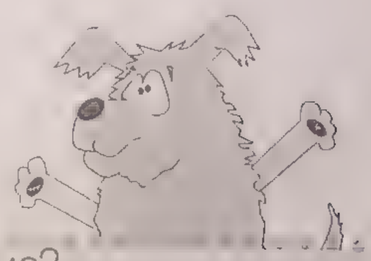
Кроме ушного, есть еще и подкожный клещ. Эта гадость чаще всего донимает собак, и обнаружить ее сложно. Паразит активно двигается, и вскоре вся кожа животного оказывается пробуренной. Подкожный клещ опасен тем, что лечится трудно и специфическими препаратами — животному придется делать уколы, а они нередко дают осложнения на почки и печень.

Опасен и клещ, свалившийся на животное с дерева. Потому совет: весной и осенью оградите своего питомца от прогулок по лесу, даже если «лес» — это большой парк в черте города. Можно, конечно, обработать живность спецпрепаратами, но клещи реагируют далеко не на каждый. На всякий случай прикройте тело собаки попонкой, а голову шапочкой.

На что обратить внимание: «поймав» ушного клеща, животное начинает трясти головой и чесать уши. В любом случае не оставляйте кошку или собаку без внимания, если они ведут себя странно — беспокоятся, чешутся или дергаются.

Как обнаружить: высматривать ушных клещей бесполезно — они очень маленькие. Если уши животного стали грязными, появился налет, а во время чистки на ватке остаются комочки — это точно клещ. Обращайте внимание на прыщики на теле собаки, даже если они похожи на укусы комаров — это может быть норка подкожного клеща.

Дарья Овечкина.



А чем страдают другие?

Рыб поражает грибок, по внешнему виду напоминающий вату. Он трудно лечится, а если разрушает внутренние органы, рыбка может погибнуть.

Попугаи и другие домашние птицы не застрахованы от чесотки, птичьих и перьевых вшей. Паразиты очень мелкие, обнаруживаются далеко не сразу, но вывести их можно.

Морские свинки нередко страдают от власоедов, клещей и вшей. У грызунов паразитов выводят так же, как и у кошек и собак — специальными препаратами.

Кто такие

Что у нас с младенчества вбивают в девичьи головы? Девушка обязательно должна выйти замуж. И пусть через год она со скандалом разведется, зато не останется в девках вековухах. Старая дева — перспективы хуже и не придумаешь! Почему мы так боимся их судьбы? И кто вообще такие эти старые девы?

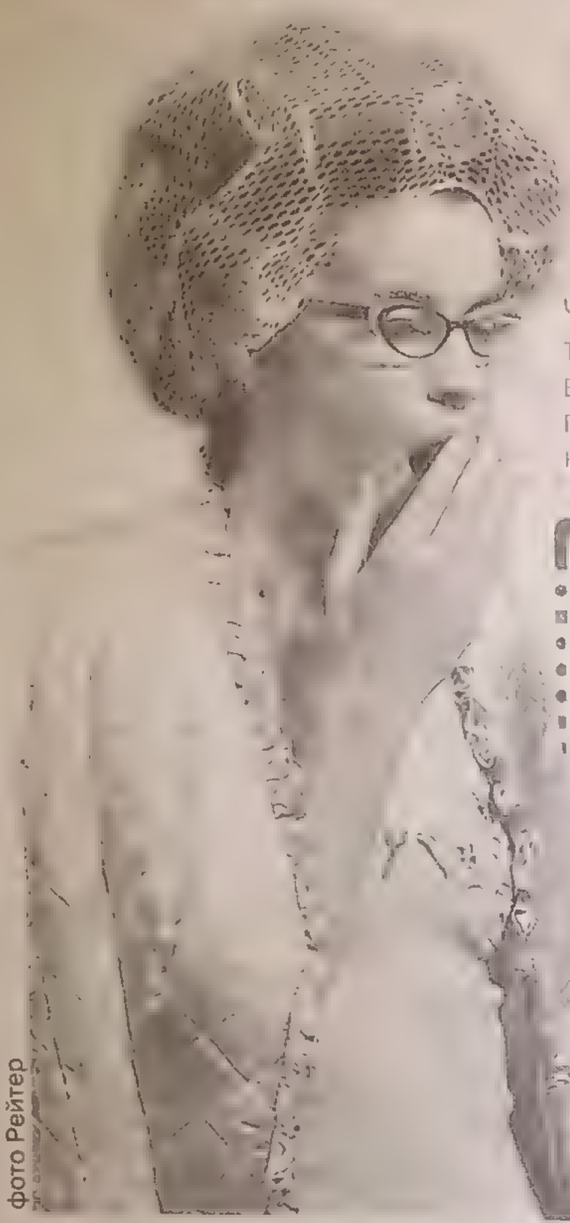


Фото Рейтер

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Принц оказался гадом

Веронике, как сейчас говорят, не повезло с родителями. Мама была скромным библиотекарем, а на отца никто в семье внимания не обращал. Родитель все время ходил в трениках, грязной майке и жаловался на недостаток денег. Вероника смотрела на него, на мать и мечтала о другой, «достойной» жизни. Как выглядела эта жизнь, она знала отлично — из окон их квартиры было видно, как к ресторану подъезжают иномарки, как из них выходят красивые мужчины в костюмах и при кейсах. «Вот такому я подарю свою девственность! — мечтала Вероника. — И он возьмет меня замуж!» По копейке откладывая, она иногда позволяла себе зайти в это пристанище принцев и выпить чашку кофе. Она пила свой кофе, молчала, ждала... И однажды дождалась: слегка оплывшую приятную блондинку с пламенем в глазах заметил один из потенциальных «мужей». Конечно, она подарила ему свою девственность. А он сел в свою иномарку и укатил, не спросив даже номера телефона. Все! Идеал оказался последней сволочью, а среднестатистических мужчин Вероника в упор не видела. Ей тридцать пять лет, она работает дамским парикмахером и все еще надеется когда-нибудь выйти замуж. За принца.

Старые девы растут без отцов

Чопорные тетки в очках, педантичные стервы, кошатницы и женоненавистницы — тот еще портрет! Именно таких старых дев нам обычно рисует воображение. Но мы не правы.

Старые девы бывают и другими — симпатичными, умными, веселыми, общительными. Про них говорят: «Неужели одна? И куда мужики смотрят?!» В число таких старых дев могла бы угодить Катя Тихомирова, героиня фильма «Москва слезам не верит», если бы не имела дочери. Годы идут, а она — такая чудесная — все не замужем...

Почему? Старые девы говорят разное: что «на 10 девчонок по статистике 9 ребят», что у них «богатый внутренний мир» и потому им никто не нужен. Но это все отговорки. Дело в том, что они не могут (или не умеют) строить длительных отношений.

Например, потому, что росли в неполных семьях. Еще хуже, если обиженная на отца мама привила дочке убеждение, что «все мужики одинаковы». Девочка растет с четкой установкой: от мужчин одни проблемы, боль, оскорбления, и вообще все мужики — козлы.

Женщины превращаются в старых дев и потому, что получили искаженные представления о действительности. Нас с детства заваливают книжками про Золушек, Спящих красавиц и прочих девиц, которым счастье упало с неба. Начитавшись, девочка терпеливо ждет, когда к ней явится тот, кто умеет танцевать, скакать на коне, цитирует Байрона на языке оригинала и никогда не говорит слова «дура». Разборчивость, конечно, хороша, но еще лучше сказала одна из киногероинь: «Хорошего мужика надо делать самой!»

У старых дев часто завышена самооценка. И в голове до седых волос полощется детский принцип: умри, но не дай поцелуя без любви!

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Как остаться старой девой?

1. Носите серые вязаные кофты, черные юбки, а все, что пачкается, мнется и задирается от ветра, отложите «на черный день».

2. Внушите себе, что секс — это занятие для замужних и тех, кто решил родить «для себя».

3. Установите режим экономии. Деньги тратьте: на молоко, хлеб, овсянку, шерсть для вязания и журнал «Вестник феминизма».

4. Дружите только с теми, кто считает мужчин маньяками.

старые девы?

От воздержания нельзя заболеть

Секс волнует всех здоровых людей, и одинокие женщины тут не исключение. Это абсолютно нормально — такими нас создала природа. Однако хрестоматийная стервозность — во многом следствие нереализованного сексуального желания. Ведь злимся же мы, когда голодны!

Регулярное недоедание, как известно, может привести к проблемам. То же и с сексом: сексуальная дисфункция у старых дев — частое явление. Хотя утверждать, что воздержание отрицательно влияет на здоровье женщины, медики не берутся. Замечено, что у взрослых девственниц гораздо реже бывает рак шейки матки, а вот рак груди — чаще. Впрочем, если женщина не страдает от сексуального голода, он ей и не вредит. У нас изначально сексуальное влечение слабее, чем у мужчин, поэтому мы легче переносим отсутствие секса. Однако если «простой» женщину беспокоит, если она от этого страдает, проблемы могут возникнуть — и не только психологические, но и физиологические. Тут лучше не замыкаться в себе, а обратиться к психологу: в конце концов, и у старых дев, что бы там про них ни говорили, есть шанс найти свое счастье.

говорят, что...

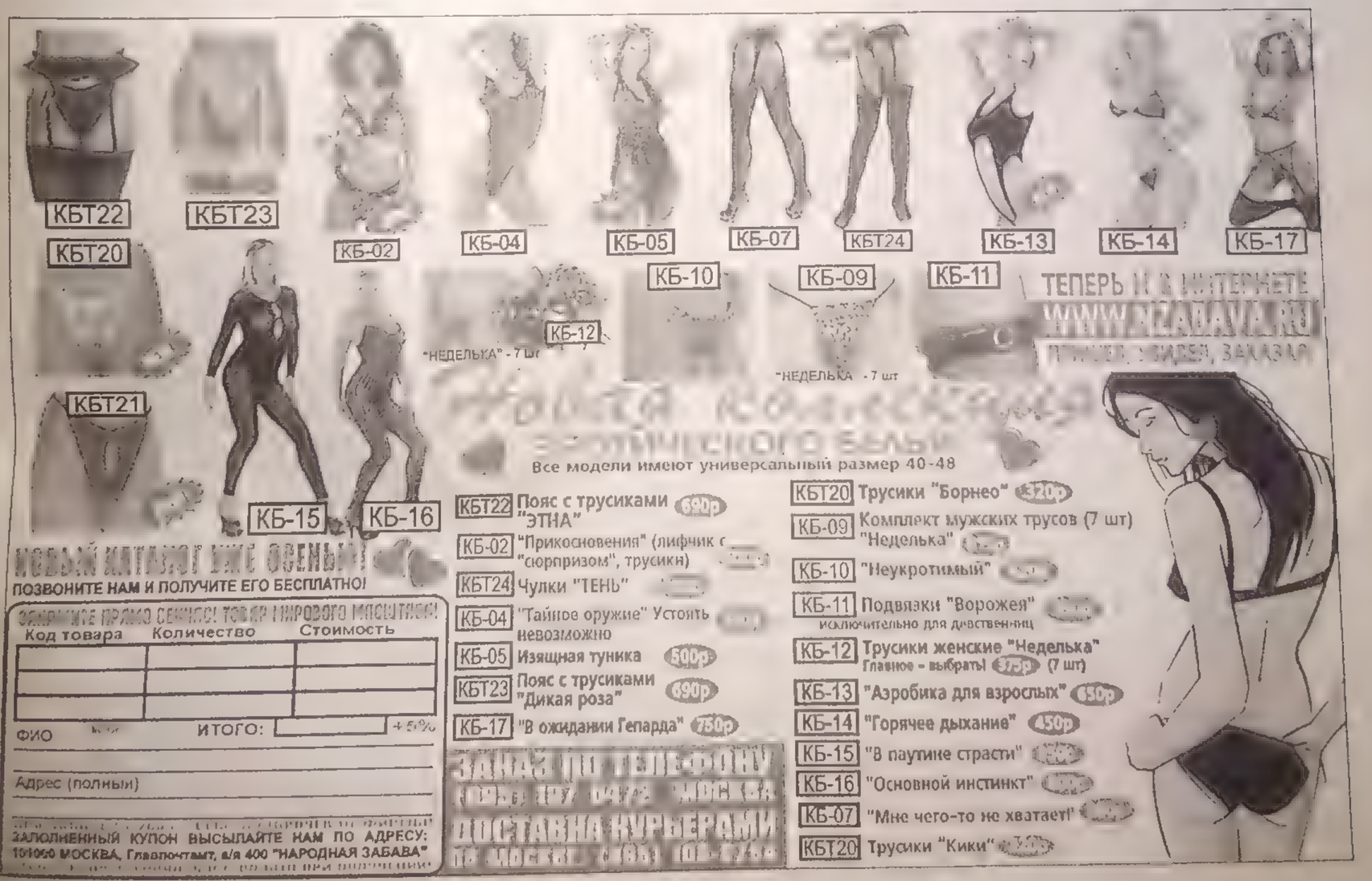
— у одиноких женщин скверный характер. На самом деле одиночество тут ни при чем: грымзами становятся не от отсутствия мужа, а от скуки и ненависти — например, к нелюбимой работе;

— они поголовно заводят кошек. Действительно, заводят, но не поголовно и не обязательно кошек. Таким образом одинокие женщины реализуют материнский инстинкт;

— старые девы не хотят замуж. Психологи утверждают, что до 90 процентов старых дев не отрицают для себя возможности когда-нибудь выйти замуж;

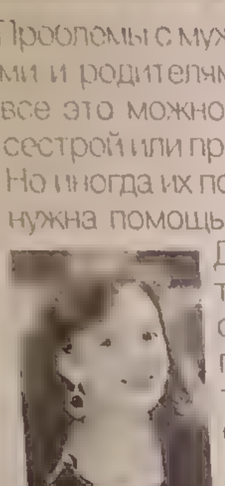
— со временем сексуальные желания пропадают. Ничего подобного! Просто в большинстве случаев невостребованная сексуальная энергия сублимируется во что-то еще — вот почему старые девы часто становятся активистками каких-то движений, делают успешную карьеру и т.д.

Подготовила Анастасия Федорова.



если теща не любит зятя...

Проблемы с мужем, размолвки с детьми и родителями, личные неудачи все это можно обсудить с подругой, сестрой или просто мудрой соседкой. Но иногда их поддержки не хватает — нужна помощь семейного психолога.



Для всех, кто попал в трудную ситуацию, мы открыли рубрику «Наш психолог». Наш консультант — Наталья Александровна Панфилова, сотрудник международного центра практической психологии «Интеграция».

Как быть с соседкой?

«Моя соседка сочиняет про меня сплетни. Махнуть рукой я не могу, потому что живу в маленьком городке — у нас скрыть что-то друг от друга невозможно. Пыталась поговорить с соседкой, но толку никакого. Не менять же из-за нее квартиру?!

Нина, Хабаровский край».

— Соседка дразнит вас. Видимо, вы слишком эмоционально реагируете на сплетни, и она это чувствует. Ни в коем случае не оправдывайтесь — это даст повод думать, что вы действительно в чем-то виноваты. Не надо действовать и по принципу «Сам дурак!», то есть сочинять ответные сплетни. Воззвания к соседкиной совести тоже вряд ли дадут положительный результат. Единственный способ справиться со злодейкой — вообще не замечать ни ее, ни ее козней. Поверьте, это сработает. Рано или поздно все это соседке самой надоест, и она оставит вас в покое.

Девственность — не главное

«У меня растет дочка, ей уже четырнадцать. Она неплохая девочка, но вы ведь знаете современную молодежь. У нее есть какие-то мальчики, она может закрыться с ними в комнате, читает странные книжки и журналы... Я боюсь, что она вот-вот начнет заниматься сексом. Сама я вышла замуж девственницей и очень этим горжусь. А дочь мне говорит, что такого сейчас не бывает. Может быть, я не права?

Елена, Екатеринбург».

— Дело не в том, правы вы или нет. Принципы родителей необязательно должны передаваться по наследству, как семейная реликвия. То, что делали в юности вы, нельзя считать единственно верным вариантом поведения.

Запреты чаще всего дают не тот эффект, какого от них ждут — это первое, что вам нужно запомнить. Не ругайте вашу дочь и будьте готовы к тому, что ее выбор может отличаться от вашего. Лучше объясните ей, что в отношениях главное — эмоциональная близость и чистота, тогда физический контакт становится неотъемлемым продолжением отношений. А к потере девственности до брака общество давно уже не относится так сурово, как вы.

С приездом мамы начались конфликты

«Четыре года назад я вышла замуж, а полгода назад мне пришлось забрать к себе мою маму. С того момента, как она у нас появилась, начались конфликты. И чем дальше, тем хуже. Муж уже открыто требует, чтобы я попросила ее уехать. Мне и самой не нравится мамино поведение, но оставить ее одну я не могу — она пожилой человек, у нее проблемы с сердцем. Но я боюсь и за свой брак. Как мне быть?

Мария, Москва».

— К сожалению, квартирный вопрос разрушил уже немало семей. Но и словами разрешить конфликт удается не всегда. Бесполезно совестить мужа фразами типа «Как ты так можешь? Мама же старенькая!». Наоборот, чем меньше вы будете ущемлять жизненное пространство вашего супруга, тем спокойнее он будет относиться к вашей маме.

Поговорите лучше с мамой. Договоритесь, чтобы в выходные, когда вы и ваш муж много времени проводите дома, она уезжала в гости к подруге или на дачу. Так будет лучше для всех. И еще: попробуйте относиться к присутствию мамы, как к присутствию детей. Ведь если бы на ее месте были дети, вы бы согласились ограничивать себя в разумных пределах?

Прогнать или простить

«Меня бросил мужчина. Мы были вместе три года, а потом он ушел к другой. Мне было очень плохо, я заболела и лежала в больнице. И вот теперь он решил ко мне вернуться. Я не знаю, как мне поступить. Прогнать его или простить?

Ирина, Нижний Новгород».

— Помните, что один раз этот мужчина вас уже бросил и, вполне вероятно, может сделать это снова. Если вы решите принять его, никогда не вспоминайте ту обиду, которую он вам нанес — помните и говорите только о хорошем. Если вам это удастся, отношения могут получить совершенно иное развитие — они станут более надежными.

P.S.

Если вам нужен совет семейного психолога, напишите нам письмо. Расскажите о своей ситуации, и наши консультанты обязательно ответят вам со страниц газеты. На конверте не забудьте сделать пометку: «Наш психолог».

Записала Ксения Виват.

Фото Рейтер

анекдоты

Дочка собирается на свидание. Мама:

— Девочка моя, в тебе все должно быть прекрасно! И одежда, и косметика, и нижнее белье...

— Мама, я же в первый раз с ним встречаюсь! При чем тут белье?

— Я в твои годы не была такой пессимисткой!

— Вася, чего ты сидишь? Ты не видишь, что мне нужна помощь? Ну подними же свою задницу!

— Не могу. Мне врач запретил тяжелое поднимать.

Диктор на радио: «Моряку дальнего плавания Сидорову супруга передает горячий привет и просит поставить для него песню «В нашем доме поселился замечательный сосед...»

— Я так мечтал, что моя дочка займется музыкой! Даже скрипку ей купил. Никаких результатов!

— У меня то же самое! Купил теще чемодан, а она — ноль эмоций!

Звонок. Муж берет трубку.

— Мама? Здравствуй. Да, мы опять поругались! Ну конечно, я помню, что ты мне говорила! Ты права, не надо было жениться на этой стерве! Конечно, я жалею, что не послушался тебя... Нет, я не хочу с ней мириться, она мне надоела. Спасибо, мама, я тебя тоже люблю и целую. Хочешь с ней поговорить?! Одну минутку... Люся! Подойди к телефону. Твоя мама звонит!

— Вчера слушала прогноз погоды. Обещали в выходные 30 градусов тепла!

— Не может быть!

— Почему не может? +15 в субботу и +15 в воскресенье.

Муж — жене:

— Скажи честно, сколько тебе нужно времени, чтобы через 15 минут ты была готова?

— Представь, вчера друзья сыграли со мной в подкидного дурака!

— Как это?

Напоили и подкинули меня моей собственной жене!

Две подружки болтают в кафе:

— Ну, и как тебе твой новый начальник? С ним можно работать?

— С ним можно не работать!

рисунок Михаила Дурнова

свадьба — день приколов

конкурс
«СУПЕРСВАДЬБА»

фото Рейтер

Чего только не делают люди в день своей свадьбы! На радость зевакам едут в загс на велосипедах. Приходят на регистрацию в кроссовках вместо парадно-выходных туфель, прикалывают фату и цветы к бейсболкам. Устраивают скачки на верблюдах (прямо в свадебных нарядах!), с которых нередко падают — опять же на радость публике. Венчаются в небе, под водой, вверх ногами, в числе 1000 других женихов и невест...

Но приколы случаются даже с теми, кто вовсе не планировал удивить гостей или попасть в Книгу рекордов Гиннесса. Невесты падают с коней, женихи невзначай оказываются в реке, пары седлают катамараны, нечаянно зависают на колесе обозрения — мало ли что может случиться в такой необычный день, как свадьба!

А что случалось с вами? Какие приколы хранит ваш свадебный фотоальбом? Просмотрите его хорошенько и пришлите нам смешные и необычные снимки жениха и невесты. А заодно расскажите в письме, почему вы считаете вашу свадьбу лучшей. Тот, кто пришлет самое прикольное свадебное фото, получит ценный и полезный приз — миксер Philips. Снимки и письма присылайте по адресу. **127994, К-55, ГСП-4, Москва, Новослободская, 73, «Собеседник», «Между нами, женщинами». Обязательно сделайте на конверте пометку «Суперсвадьба».**

Историю Блока и Менделеевой, Поэта и Прекрасной Дамы, пересказывают уже не один десяток лет — со смешанным чувством жалости и негодования. Они любили и мучили друг друга, не раз бывали на грани разрыва, но прожили вместе почти двадцать лет. Пока смерть не разлучила их...

Александр Блок и Любовь Менделеева:

а было ли счастье?

Познакомились еще в детстве

Блок и Менделеева были знакомы с детства. Их семьи крепко дружили: отец Любы, великий ученый Дмитрий Менделеев, был старым приятелем Андрея Бекетова, деда Блока по материнской линии, — они соседствовали поместьями и вообще поддерживали добрые отношения. Когда-то маленьких Сашу и Любу водили вместе на прогулки, но то были детские игры. «По-настоящему» в первый раз они встретились, когда Блок, только что окончивший гимназию, приехал в имение Менделеевых погостить. Ему было семнадцать. Любе, строгой большеглазой девице, — на год меньше. Юный Блок сначала ей не понравился. Ни крепкой дружбы, ни тем более романа у них тогда не вышло, хотя Бекетовы и Менделеевы, возможно, надеялись на другой исход.

Знакомство скоро забылось. По крайней мере Любе воспоминания о встрече никакого удовольствия не доставляли. Блок тоже не искал свиданий. Кто знает, как бы сложилась ее судьба, если бы не цепь последующих совпадений? Обстоятельства все же столкнули их — сначала на улице, а потом в театральной ложе. Что говорят в таких случаях? Видимо, это судьба.

Цепь случайностей и положила начало пылкому роману. Блок обнаружил, что влюблен, Люба — удивлена и покорена. У них все было, как бывает у прекрасных молодых людей: прогулки, свидания, размолвки, признание в любви, письма. В ноябре 1902 года Блок, встретившись с Любой на одном из танцевальных вечеров, сделал ей предложение. Она ответила согласием. Оба были счастливы, их семьи — довольны и с радостью дали свое благословение. Правда, со свадьбой Блок и Менделеева решили не спешить.

Когда Белый признался Менделеевой в любви, она сразу же рассказала обо всем мужу и свекрови. Ответа не дала.

Они обвенчались лишь в августе 1903 года. Крестьяне в тот день по старинной традиции поднесли молодым пару гусей, обвязанных лентами, — на счастье. «Счастливые» гуси, по воспоминаниям родных Блока, потом долго жили в Шахматово. Но было ли молодым счастье?

Брак оказался странным

Люба ждала от брака многого. Ей, простой в сущности девушке, хотелось крепкой семьи, детей, устроенности — так жили ее родители, так и ей самой виделась семейная жизнь. Но молодую жену ждало потрясение, от которого она так и не оправится ни через год, ни через пять лет, никогда... Одно-единственное обстоятельство отравит и изуродует всю ее семейную жизнь.

Блок считал, что никаких плотских отношений между ними быть не может. Понять его объяснений Люба не могла. Почему то, что обычно происходит между мужем и женой — между всеми супругами на свете! — непременно должно привести к разрыву? О каком разочаровании говорил Александр? Почему воплощение Женственности, каким считал ее Блок, не может быть обычной женщиной?

Она соглашалась быть для Блока Прекрасной Дамой, но при чем тут все остальное? Принять ту фантасмагорию, что творилась в голове мужа и вокруг него, ей все-таки при-

Любовь в роли Офелии

...ось, но пониманием она не отве...ила. «Я была совершенно неподго...товленной и безоружной... — напи...шет она потом в своем дневнике. — Я до идиотизма ничего не понимала в любовных делах».

Всякие попытки молодой жены изменить ситуацию объявлялись «злым умыслом» и провоцировали ссоры. Супруги ссорились часто. Люба плакала, Александр замыкался в себе. К тому же сам Блок вел отнюдь не монашескую жизнь: его поклонение Вечной Женственности в лице жены ничуть не мешало ему искать плотских удовлетворений на стороне. И он их находил — Любе, воспитанной в другом духе, пришлось принять и это.

Белый уговаривал ее бежать

Через пять месяцев после свадьбы Блоки познакомились с поэтом Борисом Бугаевым, известным как Андрей Белый. Так началась история, которая свяжет их жизни на три года. Любовный треугольник — вот как это принято теперь называть.

Хотя, кроме Белого, Блока и Любы, в эти странные, запутанные и тяжелые для всех отношения было втянуто немалое количество других людей.

Когда Белый в записке признался Менделеевой в любви, она сразу же рассказала обо всем мужу и свекрови. Ответа не дала. Объяснения между ней и Белым случались потом не раз. Он уговаривал Любу оставить мужа и бежать. Говорил, что брак их — сплошная ложь и нет смысла изображать супружество и дальше. Менделеева и сама это понимала, но колебалась — сначала объявляла, что остается с мужем, потом на все соглашалась. Ее метания наблюдали обе семьи — и Бекетовы, и Менделеевы. Не вмешивались, медлил и Блок. Видимо, Любу его реакция все-таки задевала. Чего она хотела на самом деле, сейчас уже никто не скажет. Да и знала ли она сама?

Менделеева так и не согласится на «счастливую жизнь боготворимой любовницы» — так она называла возможную связь с Белым. Хотя однажды она приблизилась к роковой черте вплотную: пришла к нему, многое позволила, но... Все расстроилось. Друзья Белого потом не раз уговаривали Менделееву принять его любовь, но она отказывалась. С той самой их встречи, по ее собственным словам, вся страсть ее прошла: она смотрела на Белого и не понимала, куда все делось и было ли вообще? Белый же все еще надеялся. В 1906 году, после тяжелого объяснения, он даже вызвал Блока на дуэль. Люба сделала все, чтобы поединок не состоялся, и дело замяли. Все ее последующие встречи с Белым можно пересчитать по пальцам.

Не была красавицей, но нравилась многим

Отношения Менделеевой с мужем все-таки не были платоническими. Через год после свадьбы между ними случилось то, чего так избегал Блок. «С тех пор установились редкие, краткие, по-мужски эгоистические встречи», — писала Менделеева. Но «встречи» продолжались лишь два года, а потом прекратились вовсе.

Ей тогда было всего двадцать пять лет. «Я была брошена на произвол всякого, кто стал бы за мной ухаживать», — признавалась она. А ухаживали за ней многие. Сейчас Любовь Менделееву трудно было бы назвать красавицей, но в ней была своя прелесть — в молодости она необычайно нравилась мужчинам. Сходил с ума Белый, были и другие, страсть которых нашла ответ. С годами отношение Менделеевой к внебрачным связям изменилось совершенно — она сдалась. У нее были романы, которые она сама называла «дрейфом», — сначала с Чулковым, другом Блока, потом, когда Менделеева стала работать в труппе Мейерхольда, с актером Давидовским.

От этой связи в феврале 1909 года родился сын Дмитрий. Беременность, по воспоминаниям друзей, Любовь Дмитриевна переживала тяжело — ее тяготило будущее материнство, раздражал растущий живот, грядущие трудности. «Виновник» ее положения быстро исчез из ее жизни, Блок же согласился принять будущего ребенка. Родился мальчик. Но вскоре умер — жизни младенцу Дмитрию было отпущено всего восемь дней. Останься он в живых, по-другому сложилась бы и вся дальнейшая жизнь Блоков. Но история, как известно, не терпит сослагательных наклонений.

Больше у Менделеевой детей не было. Как не было и попыток сбежать от того, что навязывала ей судьба. Все шло своим чередом — романы, ссоры, примирения. Она была с мужем в бедах и болезни до самой его смерти. В 1921 году Блока не стало. Любовь Менделеева пережила его на восемнадцать лет.

Галина Терская.

Блок и Менделеева в год свадьбы молоды и влюблены

Наш гороскоп не совсем обычен. Он состоит из нескольких непротиворечивых советов в различном, что касается явлений со сферы личной жизни и здоровья, виде. Вторая часть — это рекомендации на каждый конкретный день. А третья даст вам совет для своего знака зодиака.

время планировать будущее

10 – 23 сентября

Для всех знаков

Внешность:

— Розовый, желтый и оранжевый тона в одежде подчеркнут вашу индивидуальность. Соблюдайте диету.

Дом и семья:

— Уделите больше внимания здоровью престарелых родственников. Следите, чтобы дети не переутомлялись.

Любовь и брак:

— Возможна новая страсть. Велика вероятность получить предложение руки и сердца от давнего знакомого.

Здоровье:

— Обратите внимание на состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и почек. Ешьте как можно больше сладких фруктов.

Работа и деньги:

— Удачу в деньгах принесут желто-зеленые тона в одежде и макияже. Самое время записаться на курсы, о которых вы давно мечтали — приобретенная специальность может стать вашей основной профессией в будущем.

10 сентября
«+» — поделитесь своими переживаниями с близкими, и многие проблемы решатся сами собой

11 сентября
«-» — вашей инициативы могут не понять

12 сентября
«+» — счастливый во всех отношениях день

13 сентября
«+» — вы узнаете много нового о достоинствах своего партнера

14 сентября
«+» — события этого дня покажут, правильно ли вы вели себя в прошлом

15 сентября
«+» — успех принесут активные действия

16 сентября
«+» — прислушайтесь к своему внутреннему голосу

17 сентября
«+» — день подходит для смены работы

18 сентября
«+» — употребляйте в пищу больше растительных продуктов

19 сентября
«-» — напряженный день. Не стоит стричь волосы и ногти

20 сентября
«+» — уделите побольше времени и внимания сексу

21 сентября
«+» — постарайтесь как следует отдохнуть и расслабиться

22 сентября
«-» — в этот день лучше помолчать

23 сентября
«+» — посетите бассейн или баню.

Для каждого знака

Овен (21.03 — 19.04)

Самое время строить планы на будущее. Будьте готовы к неожиданностям.

Телец (20.04 — 20.05)

Постарайтесь отдать долги и сами избегайте занимать кому-то деньги.

Близнецы (21.05 — 21.06)

Займитесь самообразованием — побольше читайте.

Рак (22.06 — 22.07)

Время идеально подходит для учебы.

Лев (23.07 — 22.08)

Займитесь домом и детьми. Генеральная уборка не будет лишней.

Дева (23.08 — 22.09)

От того, как вы поработаете сейчас, зависят события всего года.

Весы (23.09 — 22.10)

Постарайтесь наладить отношения с начальством и властями.

Скорпион (23.10 — 21.11)

Уделите внимание своей второй половине.

Стрелец (22.11 — 21.12)

Постарайтесь больше времени проводить с детьми. Хороший отдых благоприятно отразится на вашем здоровье.

Козерог (22.12 — 19.01)

Время подходит для путешествия, но на близкое расстояние.

Водолей (20.01 — 18.02)

Возможен переход на более денежную работу.

Рыбы (19.02 — 20.03)

Общайтесь с друзьями. Как можно чаще слушайте музыку.

Наш астролог — **Ольга Павловна Рожкова**, заведующая государственной лабораторией астропсихологии при МЗ РФ, основатель Центра смыслового анализа и синтеза «Это 5». Вы можете записаться на консультацию, курсы астрологии личности, тренинги, заказать индивидуальный гороскоп. Телефоны: (095) 310-43-32, 8-926-236-89-60; e-mail: btspetr@bk.ru

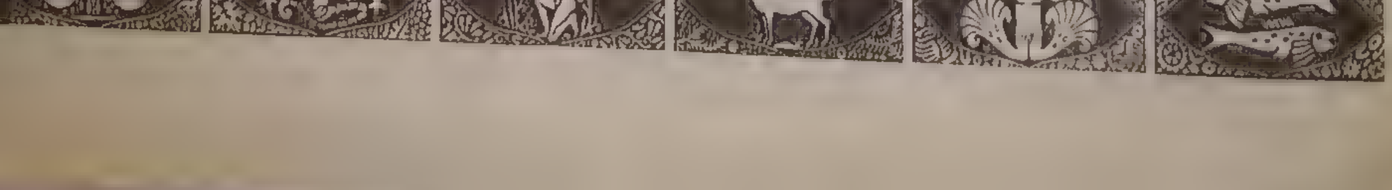


фото Максима Бурлака

фото Михаила Кубышина

Приглашаем в «Клуб знакомств»

У каждого из нас своя судьба и своя дорога. Одни женятся и разводятся, легко находят друзей и без страданий их теряют, а другие лишь мечтают о счастье и — ждут, ждут, ждут... Годы идут, счастья все нет. Скажете, так не бывает? Еще как бывает!

Если с такой же проблемой в своей жизни столкнулись и вы, не отчаивайтесь. Люди находят друг друга самым невероятным образом, в том числе и через газету. Иногда они становятся просто хорошими друзьями, а некоторые — счастливыми супругами.

Мы верим, что вам повезет, и поэтому приглашаем в наш **«Клуб знакомств»**. Если вы ждете любви, мечтаете о крепкой семье или просто нуждаетесь в хорошем надежном друге, напишите нам письмо. Расскажите о себе, о том, как вы живете, что любите, какой видите свою судьбу, о чем мечтаете. Привычки «пунктики», взгляды на жизнь — все важно. Присылайте свое фото. Мы опубликуем ваше письмо, и, возможно, на него откликнется именно тот человек, которого вы ждете. Главное — надеяться!

Ждем писем с пометкой «Клуб знакомств». УДАЧИ!

конкурс «СВОИМИ РУКАМИ»

1000 рублей — в ваших руках!

На свете есть люди, способные творить чудеса. Ненужный, отживший свое хлам они могут вернуть к жизни, превратить в незаменимую в хозяйстве вещь или просто красивую безделушку. Хотите примеров? Пожалуйста! Когда-то наши бабушки придумали хранить в старых колготках лук — сейчас этой простой идеей пользуются практически все рачительные хозяйки.

Дальше — больше. Есть на свете умельцы, способные превратить обычную пластиковую бутылку и кусок старого пенопласта в удивительной красоты букет ландышей. Да что там ландыши! Нашлись и такие, кто научился строить из пустых бутылок дома — говорят, теплые и светлые. Есть «художники», складывающие прекрасные картины из обычных речных камушков, валявшихся без дела бусинок или даже пуговиц, которым давно уже нет пары. Мало ли в доме ненужных вещей?! Люди научились шить одежду из того, что остальные обычно выбрасывают — из кожи рыб. А один японский умник придумал пускать в дело птичьи перья — он мастерит из них великолепные платья и признается, что это на самом деле несложно.

А на что способны ваши руки? Наверняка и вы, дорогие читательницы, можете вдохнуть жизнь в вещи, отслужившие свой срок или просто кажущиеся большинству людей ненужными! Поделитесь с нами своими секретами. Расскажите и покажите, как и что вы умеете — наверняка ваши задумки кому-то пригодятся. Интересные идеи обязательно появятся на страницах газеты «Между нами, женщинами». Автору самой оригинальной идеи мы приготовили приз — 1000 рублей. Но награждение в будущем, а пока мы ждем писем (а может, даже и посылок!) по адресу: ***127994, К-55, ГСП-4, Москва, Новослободская, 73, «Собеседник», «Между нами, женщинами».***

На конверте обязательно сделайте пометку «Своими руками». Удачных вам идей!

Газета «Между нами, женщинами» №3 сентябрь 2003 г.

Учредитель ООО «Диалог - 21 век»
Издатель ООО «Издательский дом «Собеседник-К»

Зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-5762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор — Ю. Пилипенко
Шеф-редактор — [illegible]
Куратор проекта — Е. Станцева
Художники — [illegible]

Фоторедактор — Е. Табашникова
Выпускающий — М. Лунина
Директор — С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва, ул. Тверская, д. 10, стр. 1
Адрес редакции *(для писем)*: 127994, К-55, ГСП-4, Москва, ул. Новослободская, 73, газета «Собеседник»
Телефон для справок: (095) 285-56-65
Факс: (095) 973-20-54, 250-06-80
Служба рекламы: (095) 285-28-45, 285-79-87
Служба распространения и подписки: (095) 285-38-66, 285-08-80
Служба маркетинга и PR: (095) 285-19-62

Подписные индексы:
16461 - в Объединенном каталоге «Пресса России»
16733 - в Региональном каталоге «Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами, женщинами» являются собственностью ООО «Диалог - 21 век»
Тираж - 137.800 тыс. экз.
Отпечатано в «Типографии Михайлова», г. Смоленск
Подписано в печать 29.08. 2003 г.
Заказ №[illegible]
Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции

Наш СканВорд

Потеря сознания
Художник, Франция
Мудренее вечера
Столица Азербайджана
Город на Волге
Членистоногое
Парусное судно
7 дней
Сухие плетки
Огнестрельное оружие
Часть топора
Халцедон
Бальзак
Молодецкая ...
Новогоднее дерево
Древнерусский сосуд
Камин
Тело
Оратор
Легкий металл
Рабочее место актера
Башня, колонна
Низ
Экстаз
Флаг
Ж/д брус
Сорт сыра
Карбонат натрия
Клизма
Выход клоуна
Игра с бочонками
Преступное соглашение
Нейрон
Заряженная частица
Роды у львицы
Голос тигра
Агент по продажам
Лавочка
Покрышка
... ползучий
Мягкий знак по старинке
Крестная
Для цветов
Посторонний вкус
Корнеплод
Рыба-змея
Его не утаишь в мешке
Аллигатор
Свобода
Звук металла о металл
Передвижной цирк
Первая женщина
Музыкальная буква
Над головой
Боевой клич
Утренняя накидка
Звание, чин
Попугай
Тайный ... (шпион)
Женская одежда
Гражданское ...
Нападение
Путь
Жаба
Пища
Горное село
Проем для света
Тара для кота
Колесный круг
Антикатод
Ляп вратаря
Жена селезня
Схрон любовника
Ильм
Перед
Контора
Дипломат
Дают при крещении
И ныне там
Почесывание
Оплошность
Часть туловища
На стенах
Популярность, вкусы
Замужняя француженка
Описал ад
Плодовое дерево
Длинная у старца
Морская рыба
... Корзун
Ест железо
Крутой характер
Плохая оценка
Глаз
Сила тока
Греческая буква
Окисел на металле
"Три плюс ..."
Порода собак

ISSN 1728-8606 03

9 771728 860030 >

автор кроссвордов Михаил Пировский; фото Рейтер

Все секреты женского счастья

МЕЖДУ НАМИ

МАЙ № 09 2009

Подписной индекс 16461

Собеседник

Женщинами

ВЕЩИ

ЛИЧНОЕ

СТРАСТИ

Как похудеть к отпуску

Содержание:

Юлия Бордовских 4-5

Женский день календаря 6-7

Наши вещи
Выбираем обувь к лету 8-9

Наш фитнес
Убираем животик 10

Наш адвокат
Как делить квартиру 11

Наш дом
Вдали от вечной мерзлоты 12-13

Наша работа
Сезон пикников 14-15

Наш опыт
Свекровь золотая 15

Наш стол
Полезная зелень 16

Наши рецепты 17

Наши дети
Растим близнецов 18

Наша соседка
Готовьте себя к любви 19

Наша красота
Как похудеть чуть-чуть 20 21

Наши письма
«Клуб знакомств»: пишите, дружите, любите! 22-23

Наши страсти
Секс по книжкам 24-25

Наш психолог
Уж полночь близится, а мужа дома нет... 26

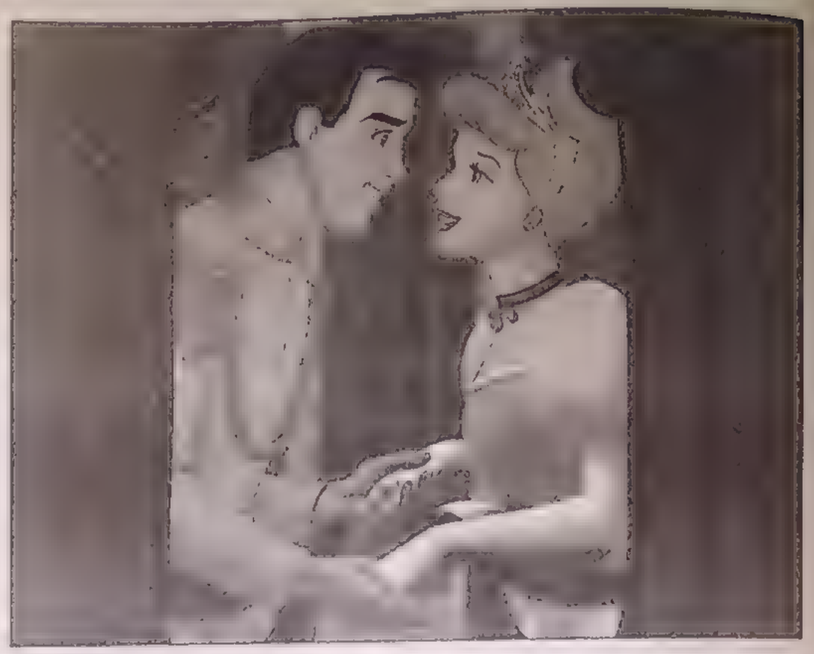
Кое-что о позднем материнстве 27

Наши истории
Чарли и Уна Чаплин 28 29

Наш гороскоп
Наполните будни праздником 30

Наша подписка
Как оформить подписку на «МНЖ» 31

Наш кроссворд 32



Сказки делают девочек покорными

«Золушка», «Спящая красавица» и другие романтические сказки делают девочек покорными, считает британский психолог Сьюзан Даркер-Смит. Это может привести к тому, что в замужестве они столкнутся с тиранией со стороны мужей. Автор исследования долгое время наблюдала за женщинами, переживающими домашнее насилие, и пришла к неутешительному выводу: большинство из них выросло на сказках о том, что любовь и терпение могут изменить другого человека. Психолог, конечно, не призывает прятать от девочек «Золушку» и воспитывать их мегерами, но советует растить детей не только на книгах – будущие жены не должны путать сказку с жизнью и принимать мужчин-тиранов за нежных, но заколдованных принцев.

Толстяки верны в браке

Факт в защиту толстяков от немецких ученых: оказывается, полные мужчины – верные мужья. Они намного реже изменяют своим женам, чем супруги с нормальным весом. Судите сами: среди стройных мужчин от 31 до 69 лет к походам налево склонны 23 процента, тогда как среди толстяков гуляк всего 11 процентов. Ученые подчеркивают: дело не в том, что у полных меньше шансов найти себе любовницу или есть проблемы с сексуальностью. Они просто не стремятся искать приключения и вообще менее склонны обманывать спутниц жизни. Жены, цените!

Лиз Херли хочет быть домохозяйкой

Говорят, молодые мамочки не хотят сидеть с детьми, спят и видят, когда снова смогут работать. А вот актриса и фотомодель Элизабет Херли пришла к выводу, что в данный момент жизни хочет одного – быть дома и растить сына Дэмиана. Лиз надоело торчать на съемках в то время, как ее маленький ребенок взрослеет на глазах чужих людей. «Я не собираюсь сниматься, пока Дэмиан не подрастет», – решительно заявила Херли. И не пояснила, как после этого решится вопрос с картиной «Гарри Поттер и Орден Феникса», в которой Лиз пригласили сниматься. Вряд ли Дэмиан, когда подрастет, согласится с решением матери отказаться от такого фильма.

Кстати, пока одна актриса берет паузу, другая ждет, когда она закончится. Джулия Робертс, мама двоих малышей, заявила, что очень устала и совсем не ожидала, что будет так тяжело. «Я не думала, что совсем не смогу спать. Мне все время хочется присесть», – призналась актриса. Что ж, быть мамой – нелегкий труд.

Фото на развороте Reuters

Здоровье – не только отказ от сладкого

Здоровый образ жизни – едва ли не самая популярная тема для разговоров. Говорят, больше других в этом преуспели американцы – горячие поклонники сахарозаменителя, кофе без кофеина и утренних пробежек. Но что же обнаружили ученые? На самом деле здоровый образ жизни ведут лишь 3 процента жителей США. Кофе без кофеина, оказывается, мало: чтобы жизнь можно было назвать здоровой, человеку, по рекомендациям врачей, нужно отказаться от курения, иметь нормальный вес, есть много овощей-фруктов и регулярно давать своему телу физическую нагрузку. Лучше всего у американцев обстоят дела с курением – среди опрошенных учеными 76 процентов были некурящими. Отсутствием лишних килограммов могли похвалиться лишь 40 процентов, а любовью к спорту – только 22. Вот и оказалось, что действительно здоровый образ жизни ведут лишь 3 американца из 100. А у вас с этим как?

По материалам www.theplace.ru, www.delfi.ee, www.mednovosti.ru, www.washprofile.org подготовила Ольга Порошина.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

www.ksin.ru

Теперь и в КРЕДИТ по России!

— Лидер продаж!
— Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
— Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
— Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
— Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
— Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
— Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
— Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.
Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в Вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.
Экономия времени.
Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.
Экономим на затратах на моющие средства.
Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков
Без износа ткани.
В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, соответственно, отсутствует износ. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.
Отличие от всех существующих видов стиральных машин.
Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.
— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
— При любой температуре воды! Бесшумно!
— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
— Отправляясь на дачу или в турпоездку — возьмите ее с собой!
— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку Вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11

Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1690 руб. за шт.

Юлия Бордовских: Мудрость +

Юлия Бордовских, пожалуй, самая женственная ведущая отечественного ТВ. Очень спокойная и мягкая в общении, она, однако, знает, чего хочет, и многого уже добилась. Сейчас Юлия готовит новые телепроекты, является PR-директором заявочного комитета на проведение в Москве Олимпийских игр-2012, растит дочь Марусю. А еще пишет вторую книгу – на этот раз о семье.

Нужно всегда оставаться женщиной. Быть нежной, милой, мудрой и женственной, но рассчитывать в этой жизни только на себя. Женщина не должна быть приложением к мужу.

– Юлия, хочу спросить о вашей книге «Фитнес с удовольствием». Она ведь на самом деле не только о фитнесе?

– Она о том, как общаться с людьми, как находить удовольствие в самом простом – например, в стакане горячей воды по утрам, которая разбудит вас не хуже кофе. О том, как найти в себе энергию, как вокруг себя сеять положительные эмоции и как их получать, как кормить или не кормить детей, как впервые прийти в фитнес-клуб. В общем, это свод секретов, которые стали для меня очевидны только благодаря личному опыту.

– А почему вы вдруг решили поделиться ими?

– Может, кому-то пригодится уже готовый опыт.

– Вы так искренне хотите помочь людям. Не планируете получить медицинское образование?

– Не поверите, но я всю жизнь мечтала быть врачом! Жаль, сейчас уже нет ни времени, чтобы учиться, ни желания. Сейчас хочется пользоваться тем, что умеешь.

– Ну, умеете вы немало. Систему упражнений, которую я видела в книге, вы ведь разрабатывали самостоятельно?

– Это те упражнения, которыми я пользуюсь на протяжении нескольких лет и считаю эффективными. Есть упражнения, с которых легко начать, которые можно усложнить. А есть и такие, которые могут подготовить человека к серьезным нагрузкам – например, к походу в фитнес-зал.

– Юлия, а можно никуда не ходить и похудеть дома?

– Я как раз об этом и говорю в своей книжке. Не у всех людей есть возможность пойти в фитнес-зал, поэтому вместе с моим тренером Александром Власовым мы разработали систему, по которой вполне можно заниматься дома. В том числе с детьми.

– Вы ведь профессиональная спортсменка, занимались баскетболом. Что лично вам дал спорт, кроме хорошей фигуры?

– 50 процентов того, что я имею в жизни: организованность, ответственность, умение жить в коллективе, преодолевать трудности или принимать их как должное, учиться на ошибках и не сдаваться, уметь ценить каждую минуту и наслаждаться свободным временем. Спорт, например, приучил меня к приятной мышечной боли – это как наркотик, тело требует физической нагрузки. Когда я порвала с баскетболом, моим спасением стал фитнес.

– Что, по-вашему, должно быть в женщине, чтобы быть успешной?

– Нужно всегда оставаться женщиной. Быть нежной, милой, мудрой и женственной, но рассчитывать в этой жизни только на себя. Женщина должна представлять собой интерес, не быть приложением к мужу. Женская мудрость в том, чтобы всегда показывать мужчине, достойному этого, насколько он важен для нее, и никогда не давать понять, что она выше. Ведь что бы женщины ни говорили, мы всегда нуждаемся в мужчине. Но при этом нужно рассчитывать на себя и быть примером для своих детей.

– Чего вы ждете от своей дочери в будущем?

– Женственности, нежности, умения общаться, всяческого отрицания преда-

фитнес = женщина

тельства, агрессии, ябедничества и злости. Хочу, чтобы у Маруси было позитивное отношение к людям, чтобы она всегда пыталась их понять. Я всегда объясняю ей непонятные ситуации не с позиции силы, а с позиции мудрости и учу, что без труда ничего не бывает.

– Чем сейчас занимается Маруся?

– В ее неполные шесть лет два раза в неделю поет в группе «Непоседы», играет в теннис, с преподавателем занимается музыкой, хореографией, чтением. К сожалению, сейчас дети не хотят читать.

– Юлия, вы кажетесь очень мягким человеком. Может ли что-нибудь вывести вас из себя?

– Может, конечно. Когда сильно устаю, многое меня раздражает. Но я редко выплескиваю наружу отрицательные эмоции – этому меня тоже научил спорт. Стараюсь быть корректной и учу этому Марусю. Дома у нас никто и никогда не кричит, тарелки не летают и в основном все решается мирным путем. Максимум – слезы кто-то польет. Я имею в виду, конечно, Марусю. Хотя близкие слезы – это у нас семейное. Когда-то я отучила себя плакать, сейчас учу этому дочку. Ведь женские слезы – это одно, а хитрые – совсем другое.

– Сейчас очень модно spa, и вы, когда мы разговаривали в прошлый раз, собирались посетить такой курорт. А как же старинные бабушкины рецепты?

– К сожалению, на них уходит очень много времени. Я имею в виду приготовление различных смесей, настоек. Хотя кое-что я все-таки делаю – по утрам умываюсь кубиками льда, сделанными из настоя ромашки. Отличное средство!

Хочу, чтобы у Маруси было позитивное отношение к людям, чтобы она пыталась их понять. Я всегда объясняю ей, что без труда ничего не бывает.

– Что вы сделаете утром, если на себя времени не очень много?

– Выйду минут на двадцать в лес (благо живу за городом), потом встану на беговую дорожку минут на 10 и приму контрастный душ. Последнее средство вообще считаю незаменимым и всем его советую. По утрам чередовать горячую и холодную воду нужно 4–5 раз. Тем, у кого высокое давление, заканчивать процедуру надо холодной водой, у кого низкое – горячей.

– А если времени достаточно, чтобы как следует собой заняться?

– Поеду отдыхать. В мае мы с Марусей и нашими друзьями (все будут с семьями и с детьми) едем в Кисловодск. В России тоже можно хорошо отдохнуть. Да и где еще вы примете нарзановые ванны, попьете чистой водички и насладитесь такой природой?

– А какой подарок вы бы хотели получить в день рождения?

– Я родилась пятого июля, а шестого в Сингапуре станет известно, какая страна будет принимать Олимпийские игры в 2012 году. Очень надеюсь, что выберут Россию. Это будет лучший подарок, причем не только для меня.

Юлия Васильева.

фото на развороте Андрея Струнина

ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

Они приходят каждый месяц и не зря называются критическими днями – кто-то ждет их со страхом, кто-то стоически терпит .. Приятного мало, даже если ежемесячная боль не укладывает в постель и не требует таблеток И тем не менее критические дни – штука важная и нужная. Это индикатор женского здоровья.

фото Дмитрия Преображенского

Боль вовсе не нужно терпеть

Для любой женщины репродуктивного возраста (им считается период с 15 до 49 лет) нормальное состояние – это менструальный цикл продолжительностью 21–35 дней и критические дни, длящиеся от 3 до 7 дней. К сожалению, они не всегда приходят по часам, поэтому за характером их нужно постоянно наблюдать. Обязательно – вести календарь и каждые полгода (минимум!) наносить гинекологу профилактические визиты. А вот в каких случаях нужно посетить внепланово:

- если менструации боль[ны]
руальном синдроме (ПМС) [не]
обычно беспокоят до их наступ[ления]
ходят Если же низ живота [болит]
это может быть симптомом [серьезного]
Например, при эндометриозе [боль]
- едва ли не единственный [признак]
Увы, этой болезнью в последн[ее время]
все чаще
- когда кровотечение [очень] сильное В среднем
тические дни женщина теряет от 100 до [150]
мов крови Измерять [это] не дело [каждого]
нет, но необходимость [частой] смены
кладку или тампон [должна] насторожить. М[ожно]
майте самостоятельно [определить] по
ей сумки и прочим [признакам]
чину и, возможно, [обратиться] к
- критические дни [стали] длиннее обычного? [Это]
нальным стрессом [или] критических дней и
- время пре[дшествующее] следствием
Обследование нужно и [если]
вает то наоборот [менструация]
- если после «[критических]
коричневого цвета

Может нарушить цикл:

СТРЕСС (во время сессии, личные неприятности, рабочий аврал и т.д.)
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И БЕССОННИЦА
РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
РЕЗКАЯ СМЕНА КЛИМАТА. Об этом стоит помнить тем, кто отправляется на отдых
ПРИЕМ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ ТАБЛЕТОК. Собственно, это единственный способ сознательно отодвинуть критические дни

календаря

Прокладки или тампоны?

У гинекологов на этот счет такое мнение: пользоваться лучше и тем, и другим. С тампоном, например, можно купаться и удобно танцевать, но во время сна вполне можно обойтись и прокладкой. В обычное время врачи рекомендуют использовать их, а тампоны оставлять для походов в театр, вылазок на природу, длительных поездок и т.д. В любом случае менять их нужно часто – желательно каждые 2–4 часа. Оставлять тампоны дольше чем на 8 часов нельзя, чтобы не повышать риск воспалений. В критические дни состав микрофлоры в женском организме меняется, поэтому он более уязвим, чем обычно.

наш совет

В критические дни вовсе не обязательно лежать, но лучше отказаться от походов в спортзал, утренних пробежек, заплывов в бассейне, тяжелой работы – не только в тех случаях, когда они болезненны. Организму в это время не нужны дополнительные нагрузки. К слову, таковыми можно считать и жару – в знойную пору менструация может быть обильнее и длиться дольше, чем обычно.

Чтобы не страдать от слабости, ешьте яблоки, гранаты, яйца, красное мясо. Для профилактики анемичных состояний и облегчения ПМС стоит принимать препараты железа, кальция и магния.

женские факты

Чаще всего первая менструация приходит в 12–13 лет, но это может случиться и в 11, и в 15 лет. Когда именно, зависит во многом и от наследственности: как было у матери, так скорее всего будет и у дочери.

Женщины, страдающие ПМС, тяжелее переносят и климакс, чаще других жалуясь на приливы.

Факт против курения: 15 сигарет в сутки сокращают детородный возраст почти на 2 года.

Существует так называемый критический вес – чтобы иметь нормальный менструальный цикл, женщина не должна весить меньше 44–46 килограммов. Об этом нелишне знать любительницам строгих диет и модельных форм.

Ослабить боль в критические дни помогает теплый душ, грелка и чашка некрепкого кофе, а снять раздражительность при ПМС – чай из успокаивающих трав (мелиссы, мяты, пустырника, ромашки).

Менструальные боли не стоит снимать аспирином кровотечение усилится. Лучше принять но-шпу, баралгин или гомеопатическое средство (например, ременс, феминальгин).

Подготовила Алина Савельева.

конкурс

Прогоним боль вместе

Если беспокоят мигрени, О. В. Бакулина из г. Самара рекомендует попробовать имбирный чай: «0,5 чайной ложки порошка имбиря положить в подогретую посуду, залить стаканом кипятка и настоять 20–30 минут. Пить 2–3 раза в день».

Чтобы снять боль в плечах, шее и затылочной части головы, которая часто беспокоит людей сидячих профессий, Л. А. Орлова из г. Кемь Республики Карелия советует делать простую гимнастику: «Нужно сцепить руки в замок на затылке и сделать несколько круговых движений головой. Затем разомкнуть руки, опустить подбородок и глубоко вздохнуть. Напряжение потихонечку спадет, и можно снова приниматься за работу».

Наверняка у вас, дорогие читатели, тоже есть проверенные рецепты на случай, если что-то заболит, – рассказав о них в письме, вы станете участниками нашего конкурса. Приславший на конкурс самые интересные советы получит приз – ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ.

Ждем писем с пометкой «Наше здоровье» по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, стр. 1, «Между нами, женщинами».

Приз!
тонометр

Выбираем

Впереди несколько теплых месяцев, и мы наконец можем вместо сапог и ботинок носить обувь легкую и удобную. А уж что до внешнего вида, этот сезон нас балует – то, что сейчас модно, потрясающе красиво. Остается только правильно выбрать летнюю обувь.

Не всякая кожа для лета хороша?

Надежда Шевцова, начальник отдела технологии и технического контроля, главный специалист по качеству компании Ralf Ringer:

– Специалисты всегда рекомендуют обувь из натуральных материалов. Оптимальный вариант – кожа, материал прочный, красивый и гигиеничный. К тому же за кожаной обувью, по сравнению с нубуком и замшей, легче ухаживать. Для зимы больше подходит жесткая и прочная яловая кожа (из шкур крупного рогатого скота). Свиная не уступает ей по качеству, однако хуже выглядит. Самый дорогой материал для обуви – шевро, кожа из козлиных шкур. Дешевле обойдется опоек, кожа из шкур молочного теленка – тонкая, дышащая, хоть и не самая прочная. Обувь из такой кожи лучше всего подходит для лета. Что касается обуви из кожзаменителя, то она недолговечна, имеет температурные ограничения и не пропускает к ногам воздух. Поэтому летом носить такую обувь не рекомендуется. Стоит «искусственная» обувь не всегда дешевле, хотя у нее, если кожзам качественный, есть одно бесспорное преимущество – она не промокает. Поэтому иметь пару ботинок из искусственной кожи на дождливую погоду – вполне оправданно.

В жару не носите обувь, особенно закрытые туфли и кроссовки, на голые ноги. Им будет гораздо комфортнее, если надеть тонкие носки или летние колготки (максимум 15 ден).

Замша – довольно дорогой материал, для ее изготовления применяется кожа самого высокого качества. Нубук значительно дешевле (для него годится и кожа с сырьевыми пороками, которые исчезнут после [illegible] обладает хорошими гигиеническими характе[illegible] лов лучше [illegible] – для зам[illegible] носить ее ле[illegible] в пыльную пого[illegible] специальную щетку, иначе к вечеру не [illegible] те свои нарядные туфли.

Чтобы ноги могли «дышать», носите летом босоножки и сандалии. В жару нога лучше всего себя чувствует в полотняной обуви или кожаной с тканевыми вставками.

В моде:

- пробковая платформа
- босоножки на тонких ремешках
- обувь ярких цветов – голубая, зеленая, желтая, розовая, оранжевая
- цветочный рисунок
- танкетка, отделанная холстом
- балетки
- туфли, украшенные стразами, камушками, бусинками
- высокий каблук

обувь к лету

5 советов покупающим

Первым делом согните носок – если подошва гнется легко, носить такие туфли будет удобно. Но слишком легко – тоже нехорошо, подошва должна быть упругой.

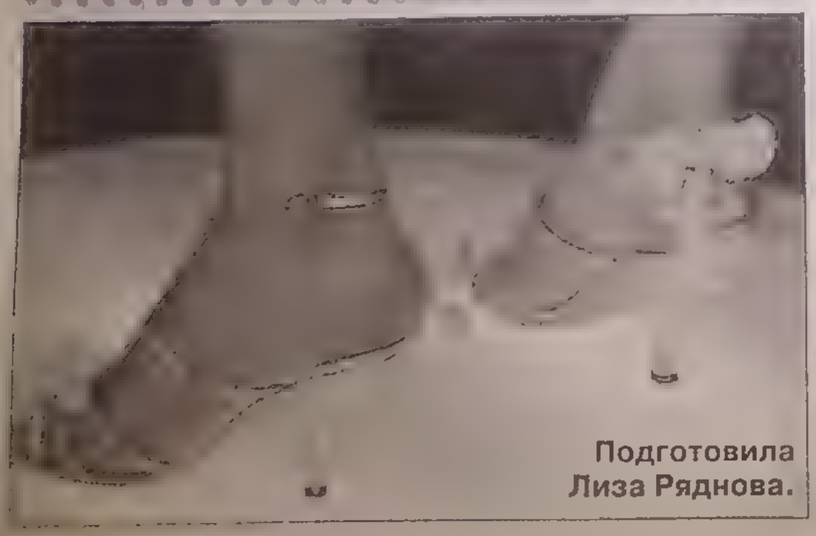
Разбираясь с размером, учтите: туфли, купленные вечером, утром могут показаться вам великоватыми. Это потому, что во второй половине дня ноги немного отекают.

Удобнее всего ходить на каблуках высотой 5–7 сантиметров. Не самые высокие, но если такой каблучок тонок, он кажется выше.

Если планируете купить непременно кожаную обувь, приготовьтесь к трудностям – кожзаменитель сейчас таков, что отличить его от натурального материала не так-то просто. Бесполезно водить по нему зажигалкой – качественный кожзам это выдержит. Обратите внимание на швы: у изделий из натуральной кожи срезы редко спрятаны внутрь. Если изнанка материала распадается на ниточки, перед вами – заменитель кожи, если на волоски – натуральная. Есть еще тест на водопроницаемость: если брызнуть на кожу немного воды, она впитает ее и потемнеет. Кожзаменитель цвет не изменит.

Закрытые черные туфли – классика и вариант на все случаи жизни, но летом в них реально неудобно. Выберите лучше босоножки, в них сейчас можно и на работу выйти, и под джинсы надеть. Тем более что мода этого лета скромность не поощряет.

На пике обувной моды – цветочный рисунок и этнические мотивы. Для лета лучше не придумаешь!



Подготовила Лиза Ряднова.

В дождь нужен не только зонтик, но и крем

Это только кажется, что ухаживать за обувью нужно лишь зимой, когда на улице слякоть и бесчинствует реагент. Летом – тоже: туфли страдают от влаги и пыли. Знаете ли вы, например, что без специальной защиты любая кожаная обувь промокает? Даже летом туфли нужно обрабатывать кремом и не перед выходом, а заранее. Лучше вечером: чтобы крем впитался и начал действовать, требуется около 10 часов. Особенно тщательно промазывать им стоит места соединения кожи с подошвой. Каждый день, вернувшись домой, обувь нужно протирать мягкой тканью, чтобы ночевала она без загрязнений и слоя пыли.

Обувь все-таки пострадала от дождя? Сушите ее при комнатной температуре. Если доверять это дело солнцу, кожа загрубеет и будет трескаться. Когда нужно ускорить процесс, лучше воспользоваться старым способом: например, набить газетами туфли или ботинки – через пару часов бумага впитает влагу.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:

Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.

Стеновых строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.д. из местного сырья! Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5° С под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!

Витражей – росписи по стеклу – 950 руб.

Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА - 17900 руб.

Аппарат для нанесения бархата от 500 руб.

Коптильни для продуктов от 1900 руб.

Мини-фабрика – выращивание грибов – 900 руб.

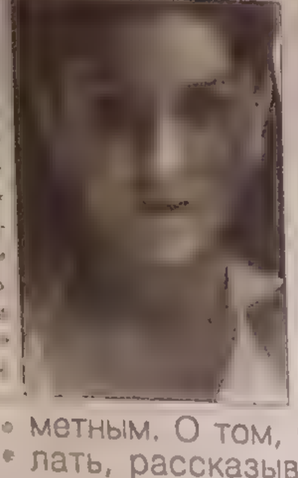
Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых – семейных, до крупных производственных предприятий!

Теперь и в КРЕДИТ! по России

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:
610000, г. Киров, а/я 10,
Киров-Стройиндустрия, отдел 11.
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24
www.ksin.ru



Ближе к лету мы вдруг вспоминаем о проблеме, которая есть практически у всех – и у пышек, и у худышек. Это животик, который кажется весьма заметным. О том, что с ним делать, рассказывает наш консультант – инструктор по аэробике *Ксения Кузнецова*.

Старайтесь, чтобы между приемом пищи и гимнастикой прошло не менее двух часов. Пить можно сразу после выполнения всех упражнений, но только теплую негазированную воду.

Гнаться за мужем бесполезно

Многие из нас уверены: если, ущипнув себя, мы захватываем хотя бы пару сантиметров жира, нужно срочно садиться на диету. Но это не совсем так. Чтобы узнать, нужно ли вам сбрасывать жирок на животе, сделайте следующее: подсчитайте отношение объема талии к объему бедер. Для этого нужно разделить окружность талии (в самом тонком месте) на окружность бедер (в самом широком месте) – если коэффициент превышает 0,8 для женщин и 0,95 для мужчин, брюшком стоит заняться. Но прежде усвоить следующее...

1. Мужчины и женщины худеют по-разному. Поэтому, если в деле борьбы с животиком равняться на мужа, можно испытать разочарование. И дело вовсе не в силе воли, которой у вас якобы недостаточно. Просто мужской организм устроен так, что сжигает жир в два раза быстрее.

2. Существует расхожее мнение, что с возрастом люди обязательно толстеют. Это отговорка: человек не может быть слишком стар для того, чтобы убрать животик. То же самое можно сказать и о генетической предрасположенности. Даже если у вас в роду были сплошные толстяки, вы все равно можете уменьшить объем своей талии.

3. Избавление от вредных привычек – верный путь к здоровью и стройности. Бросив курить, вы действительно сначала можете поправиться, но все-таки продлите себе жизнь. Смертность среди худых курильщиков в 9 раз выше, чем среди худых некурящих.

4. Многие якобы эффективные диеты помогают сбросить килограммы, но в основном за счет воды и мышечной массы. Чтобы убрать лишний жир, большинство специалистов рекомендуют диету с низким содержанием насыщенных жиров, то есть неизменные фрукты и овощи (свежие, а не консервированные), коричневый рис, хлеб из цельного зерна и много-много жидкости.

убираем животик

Пресс, брасс и домашние упражнения

Для того чтобы подтянуть животик, мало качать один пресс – нужно укреплять мышцы всего тела. Среди специалистов нет единого мнения о том, какие упражнения для живота дают больший эффект. Из этого можно сделать вывод, что тренировки должны быть разноплановыми и общеукрепляющими. В идеале нужно заниматься спортом круглогодично – ходить на лыжах, кататься на коньках и велосипеде, бегать и плавать любым стилем. Дома же можно попробовать следующий комплекс упражнений (каждое повторяйте по 15–20 раз).

Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки держите за головой. Медленно оторвите от пола плечи и грудную клетку, при этом поясница не должна приподниматься, а подбородок – прижиматься к груди. Упражнение делается на выдохе. При возврате в исходное положение – вдох.

Исходное положение – то же, что и в предыдущем случае. На раз – поднимите плечи, на два – разверните их влево. Выдохните. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же вправо.

Лежа на спине, согните ноги в коленях и прижмите к животу. Руки разведены в стороны. Не меняя положения ног, максимально отрывайте от пола ягодицы – выдох. Вернитесь в исходную позицию – вдох.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. На раз – поднимите таз и плечи. На два – тянитесь левым локтем к правой коленке. На три – вернитесь в исходное положение. То же самое в другую сторону.

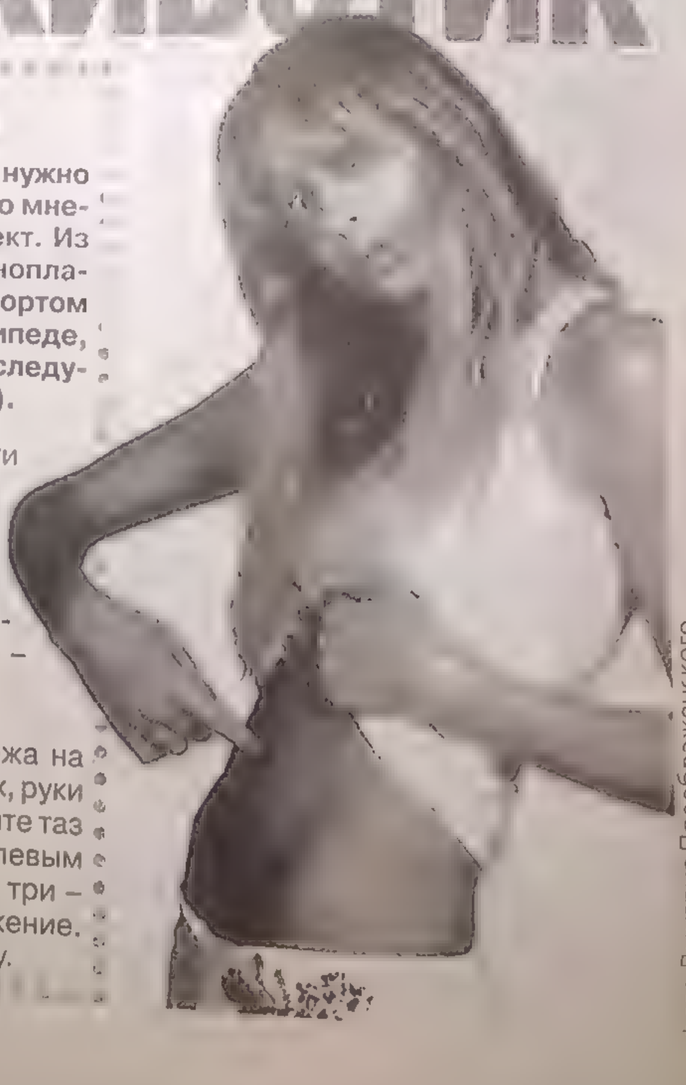


фото Дмитрия Преображенского

как делить квартиру

Является ли подаренная квартира совместно нажитым имуществом? Как быть, если завещание подписано недееспособным человеком? На эти и другие вопросы читателей «МНЖ» отвечает наш адвокат – кандидат юридических наук *Анна Варганова*.

Сын останется без наследства

«С мужем я развелась в 1989 году. Со мной остался 4-летний сын. Бывший муж пил и в 2003 году умер. Свою однокомнатную приватизированную квартиру он сначала завещал родителям и сестре, а вскоре вообще продал одной из сестер. Но свидетельство о собственности на квартиру она получила уже после смерти брата. Скажите, неужели мой сын так и останется без наследства?»

Валентина Горбанева, г. Курск

– Ваш сын не является наследником квартиры, поскольку у нее сменился собственник. И в данном случае не имеет значения, когда именно сестрой вашего бывшего супруга было получено свидетельство о собственности – регистрация договора по купле-продаже происходит после того, как сделка состоялась.

Можно ли вернуть землю?

«В 1990 году наш колхоз был поделен на земельные паи. Мой муж забрал свой пай и спустя некоторое время передал его хозяйству, в котором работал. Через два года он ушел оттуда, но земля осталась. Можно ли спустя столько времени рассчитывать на компенсацию или вернуть участок? Юрист говорит, что срок исковой давности уже давно прошел».

Татьяна Колесникова, с. Григорьевка Ростовской области

– Из вашего письма не совсем понятно, на каких условиях происходила передача земельного участка и в чем именно нарушено право вашего мужа. Дело в том, что если он передал право пользования этой землей фермерскому хозяйству, то лишился права собственности на нее. Если же земельный пай был передан на условиях аренды, то срок исковой давности (три года) начинается не с того момента, когда передача земли состоялась, а когда ваш супруг узнал, что данное условие нарушено.

Все решает завещание

«Мой бывший муж получил квартиру по завещанию от бабушки во время нашего проживания в законном браке. Сейчас мы разведены, квартиру он продал. Мне сказали, что деньги муж должен был поделить между всеми членами семьи (у нас двое детей). Имею ли я право на какую-то долю, тем более что я практически одна ухаживала за его бабушкой?»

Р. Писарева, Мурманская область

– Нет. Имущество, приобретенное в результате дарения, является личным. И деньги, полученные после его продажи, – тоже. Дети после развода родителей не принимают участия в разделе имущества. Не имеет значения и то, что вы ухаживали за пожилой женщиной, поскольку ее завещание было оформлено на внука, то есть вашего бывшего супруга.

Недееспособность нужно доказать

«Нашей маме скоро 90 лет. Она находится на учете у психиатра. Справка о состоянии ее здоровья выдана в мае 2001 года. Справку мы не обновляли, потому что, по заключению психиатра, болезнь мамы не лечится. В 1989 году она оформила завещание на всех детей. Однако в январе этого года одна из сестер составила другое завещание, и мама его подписала, хотя нас она не узнает. Правомерно ли поступил нотариус?»

И. Насонова, г. Моздок

– С юридической точки зрения действия нотариуса законны. Дело в том, что при составлении завещания справка о состоянии здоровья завещателя сама по себе роли не играет, если только он в судебном порядке не признан недееспособным и над ним не установлена опека. Но вы можете попробовать оспорить второе завещание в судебном порядке уже сейчас. Для этого необходимо доказать, что ваша мама в момент подписания завещания не отвечала за свои действия. Для этого, очевидно, вам понадобится новое заключение психиатра.

Долги у супругов тоже общие

«Папа купил двухкомнатную квартиру, в которой некоторое время я жила с гражданским мужем. После нашей регистрации папа мне эту квартиру подарил. Вскоре я ее продала, заняла у своих родителей деньги, и мы купили 4-комнатную приватизированную квартиру на мое имя. В ней прописаны я, муж, двое детей. Но теперь дело идет к разводу. Муж говорит, что если я подам на развод, то квартира и все имущество будет поделено пополам. Могу ли я включить в долю детей?»

А.Агафонова, г. Братск

– По Семейному кодексу РФ дети не принимают участия в разделе имущества. Данная квартира может быть поделена только между вами и вашим супругом. Вам нужно будет в судебном порядке доказать, что 4-комнатная квартира приобреталась в том числе и на деньги, вырученные от продажи принадлежавшей вам 2-комнатной квартиры. Соответственно этой сумме за вами и будет закреплена определенная часть жилплощади. А оставшаяся часть будет поделена – она приобреталась на деньги, которые вы одалживали у своих родителей, а долги у супругов тоже общие. Однако в том случае, если бы родители эти деньги вам не одалживали, а подарили, то вся квартира перешла бы в вашу собственность.

P.S.

Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш адвокат». Консультации бесплатны.

вдали от вечной

Как сохранить продукты, если нет холодильника

Отсутствие холодильника в теплое время года – катастрофа почти вселенского масштаба. Как сохранить молоко и зелень? Куда девать хлеб? И как вообще живут дачники, не рискующие привозить с собой все достижения технического прогресса? Спокойно! Сохранить продукты свежими можно и без «вечной мерзлоты».

Молоко и без лягушки не скиснет

С детства знакомый способ – положить лягушку в крынку с молоком для его сохранности – в реальности маловыполним: и лягушек нынче мало, и в молоке им, понятное дело, вовсе не место. Но как тогда быть? Храните молочное в закрытой непрозрачной, лучше стеклянной или глиняной, посуде подальше от солнечных лучей.

Масленку заворачивайте в смоченную в солевом растворе ткань, а в емкость к сыру положите пару кусочков сахара. Если кусок сыра все-таки подсох, реанимировать его можно, положив на 20 минут в свежее или кислое молоко.

Из скисшего молока можно приготовить массу вкусных вещей, но если оно нужно вам свежим, кипятите его дважды в день – утром и вечером, не накрывая крышкой, и тогда в течение 2–3 дней оно не испортится. Или поместите посуду с молоком в емкость большего размера, наполненную холодной водой, и накройте все влажной марлей – так, чтобы концы были опущены в воду.

Положите в хлебницу яблоко или сырой картофель и меняйте по мере высыхания – хлеб долго не зачерствеет.

Выбирайте самое свежее

В выборе продуктов мы обычно полагаемся на глаза и нос — если вид еды соответствует нашим представлениям о ней, а в запахе не присутствует ничего подозрительного, продукт признается годным. Но когда рядом нет холодильника, при покупке будьте особенно внимательны. Сразу же отбраковывайте чуть битые овощи и фрукты, помятый пакет молока или пачку масла. Это на холоде яйцо с трещинкой проживет пару суток, а при летних температурах быстро станет несъедобным. Чаще всего, по наблюдениям врачей, мы получаем пищевые отравления дома – едим вполне пригодные для этого продукты, а потом хватаемся за живот. Тому, что на первый взгляд кажется свежим, может требоваться хорошая тепловая обработка, однако в весенне-летний сезон всем поджаркам и борщам мы предпочитаем холодные супы, легкие салаты и стакан прохладного молока. Поэтому выбирайте либо самые свежие, только что выращенные-приготовленные продукты, либо те, что уже прошли серьезную обработку — например, сухую копченую колбасу.

Наш совет

Яичная скорлупа только внешне кажется броней, а на самом деле она покрыта мельчайшими отверстиями, сквозь которые яйцо «дышит». Поэтому в тепле оно может протухнуть, если оставить его как есть. Обмажьте яйца маслом и уложите острым концом вниз – так, чтобы они не соприкасались друг с другом.

мерзлоты

В банки – только чистой ложкой

Купив свежие овощи и фрукты, не мойте их сразу же – грязными они хранятся лучше. Точно так же вареные неочищенные плоды «живут» дольше, чем очищенные, – возьмите этот совет на вооружение, если заранее сварили овощи для винегрета. Не стоит мыть и зелень. Она хороша, пока свежая. Но если три раза в день ходить на грядки возможности нет, можно сделать запас. Храните зелень в закрытой емкости, следя, чтобы она оставалась совершенно сухой. Другой способ – погрузить корни ароматных трав в воду и накрыть все влажным полотенцем.

С закатками и консервами все наоборот: доставайте их из банок только чистой ложкой. Если не съели, посыпьте содержимое банки (из металлической переложите все в стеклянную) солью или залейте тонким слоем подсолнечного масла. Но помните: такое «хранилище» в теплое время года работает не более 2 суток, и все равно желательно перед едой подвергнуть консервы тепловой обработке.

Если овощи не [illegible] и не резать, они дольше хранятся

фото Сергея Снегурова

Мясо – в уксус, рыбу – в соль

Мясо без холода сохранить трудно – все равно нужно прохладное, темное и хорошо проветриваемое место. В любом случае большой кусок хранится лучше, чем маленькие, поэтому закупайте мясо из расчета: один кусок – один прием пищи. Такое правило действует и для птицы. Непотрошеной она хранится дольше, чем ощипанной и разделанной. Если же оставшиеся кусочки жалко выбрасывать, залейте их на ночь уксусом или обмажьте горчицей, но на следующий день обязательно как следует прожарьте. Что касается больших кусков впрок, то их можно хранить следующими способами:

- Заверните мясо в мокрое полотенце и положите в глиняную посуду, поставив в емкость, наполненную холодной водой. В воду можно добавить пару горстей соли.
- Обсушите мясо, обмажьте растопленным жиром (свиным, говяжьим или бараньим), заверните в пергамент и подвесьте в прохладном месте.
- Подержите мясо над огнем (костром или газовой горелкой), опалите со всех сторон, чтобы образовалась тонкая корочка, затем обвяжите веревкой и подвесьте в темном холодном месте.
- Оберните мясо тканью, обильно смоченной в крепком уксусе, и храните в закрытой посуде или подвешенном состоянии на сквозняке. Перед употреблением мясо нужно хорошо промыть.
- Нарежьте мясо крупными кусками и густо натрите солью или залейте крепким солевым раствором. Храните в закрытой посуде.
- Свежую рыбу нужно выпотрошить (обязательно удалив жабры), вытереть насухо, натереть смесью соли и перца и подвесить на сквозняке.

Юлия Туманова.

Конкурс

А что вы делаете своими руками?

Забавные вещи из бумаги умеет делать школьница Мария Никифорова из станицы Каладжинской Краснодарского края. Чтобы создать куклу Элизабет, Маша трудилась четыре недели по 3–4 часа в день: сначала сделала каркас из ватмана, потом склеивала его газетой, мастерила платье. «Вот здесь мне и пригодились салфетки цветные, обертки из-под конфет, остатки цветной бумаги, бывшие упаковки цветов, бантики от подарков, – пишет Мария. – Очень много пришлось потрудиться над рюшечками платья. Я резала салфетки на полоски, собирала их и наклеивала на низ юбки, рукава, воротник...» Между прочим, Маше Никифоровой всего 10 лет!

Мы рады назвать имена победителей конкурса «Своими руками»!

Обладателем главного приза – поручения[illegible] стала Людмила БАБИНА, п. Балаказ, Республика Удмуртия

Подарки от редакции получат:

Ирина СЕЛЬКОВА, с. Ярцево Красноярского края

Т. В. ЗАЙЦЕВА, г. Кандалакша Мурманской области

Мария НИКИФОРОВА, ст. Каладжинская

Поздравляем победителей!

сезон пикников

Как отдохнуть с коллегами и ничего не испортить

Первые по-настоящему теплые деньки – отличное время для отдыха на природе. Причем не только домашнего, но и с коллегами. Дальше – больше: начнется время отпусков, а значит, и проводов-встреч сослуживцев. Специалист по коммуникативной культуре и этикету *Вера Никульшина* рассказала, о чем нужно помнить в горячий сезон рабочих вечеринок.

Принимайте приглашения

Контора решает выбраться на природу? Лучше поехать. Ведь выезд организовывает руководитель и искренне хочет порадовать подчиненных – в том числе и вас. Пренебрегать приглашением не стоит и если кто-то из сослуживцев зовет вас на день рождения. Это значит, что вам оказали доверие, ведь на подобные мероприятия приглашают далеко не всех. Однако после такого неформального отдыха не рассказывайте коллегам, которые не попали в число приглашенных, о присутствовавших там гостях – тем самым вы нарушаете тайну отношений в коллективе. А там и до конфликта недалеко.

А нужен ли муж?

Обычно на корпоративные вечеринки не приглашаются вторые половины сотрудников. Однако в некоторых случаях присутствие мужа или жены допустимо. В таких ситуациях не нужно вести себя так, будто вы с мужем не проживете друг без друга ни минуты - общайтесь с разными людьми. Если же вторая половина не смогла прийти на вечеринку, не стоит объяснять это словами: «Он не любит присутствовать на подобных мероприятиях». В этом случае у окружающих может возникнуть вопрос: «Интересно, что же такого мы тут делаем?» Лучше сослаться на то, что отсутствующий супруг «спланировал день иначе».

Без шпилек, но с макияжем

Внешний вид должен соответствовать месту отдыха – в лес или в санаторий нужно будет одеться по-разному. В любом случае деловой стиль в одежде во время таких выездов неуместен. Одежда должна быть проста по форме и облегченной по фактуре. Очень кстати будут шорты, джинсовый или спортивный костюм. Но ничего вызывающего: никаких голых пупков, прозрачных кофточек, обтягивающих фигуру свитерков – вокруг все-таки коллеги, а не родственники. При этом вы должны выглядеть не хуже, чем в той одежде, в которой вас привыкли видеть на работе. Лучше, даже если вы едете на природу, сделать и макияж – неброский, без яркой помады и трех слоев пудры.

Отдыхая, отдыхайте

Коль уж вы оказались среди деревьев и цветов, выкиньте из головы свои проблемы. Здесь нужно веселиться или хотя бы улыбаться, легко и искренне. Не критикуйте окружающих или обстановку, даже если на самом деле чем-то недовольны. Помните, что вы приехали развеяться, а потому самое время принять участие в только что начавшемся конкурсе или игре.

Не возите за собой работу

Не вывозите офис на природу. Если же с вами заговорили о горящем квартальном отчете, улыбнитесь в ответ: «Давай не будем об этом хотя бы сегодня. Пойдем лучше к столу». Кстати, выходя после уикенда на работу, не нужно смаковать подробности коллективной вылазки на природу – ведь квартальный отчет по-прежнему «горит».

С приходом тепла многие дружно потянулись на природу... Не отставайте и вы!

Начальник и в лесу таков

Помните, что начальник – он и в дремучем лесу начальник. Фамильярностью вы покажете свое неуважение к человеку, который вами руководит. И уж тем более не пользуйтесь неформальной обстановкой, чтобы «выбить» себе повышение зарплаты или должности. Начальник тоже человек и настроен на отдых. И ему совершенно не понравится, что его выловили под елкой и поднесли бокал только для того, чтобы поправить свое положение – иными словами, пользуются им. Свои проблемы решайте только в служебное время.

Осторожнее с алкоголем

Во-первых, алкоголь не красит человека во всех отношениях: появляются красные пятна на лице, тупеет взгляд, наворачиваются слезы, развязывается язык. Во-вторых, если вы перебрали и что-то натворили, «подвиг» может отразиться на вашей карьере. Поэтому старайтесь сделать так, чтобы об отдыхе с коллегами – в лесу ли, в загородном санатории или просто в офисе – остались только приятные воспоминания.

Наталия Ерошенко.

Издательство "Радар" г. Москва www.icalmaz.ru
Хотите иметь свой доход 5-250 тыс.руб. в месяц и ни от кого не зависеть? Зарабатывать дома без особых затрат? Сделайте это с помощью 1400 необычных предложений
Как стать богаче?
1.Серия брошюр "Как открыть своё дело", 400 стр, 2004 г. (235 вариантов дела, 510 предложений фирм Вам, всё по 542 видам оборудования, как начать и т п.) - ц. 350 р.
2. Журнал "Своё дело и заработок" №1/2005, 352 стр (155 новейших вариантов для одного, семьи, города и села. Подробно. Иллюстрации) - ц. 250 р.
Рекомендованы Союзом предпринимателей. Содержат планы, затраты, доход, цены, адреса,телефоны, советы.
Цена полного комплекта (серия + журнал) - 450 руб.
ЗАКАЗ - у партнера. 607220, г. Арзамас, пр.Ленина, 164, ИЦ "Алмаз", отдел 25-09 Оплата при получении на почте, доставка-6%

Тема свекрови актуальна для каждой женщины. И если честно, в адрес мужниной мамы добрые слова говорят не так уж часто. Однако наши читательницы пишут о свекровях с благодарностью. Вот два письма из почты рубрики «Наш опыт».

свекровь золотая

«Прочла заметку о свекрови и решила написать. У меня тоже есть единственная и любимая свекровь – Паршенко Надежда Федосеевна. Когда я вышла за ее сына замуж, она приняла меня в свой дом с любовью. Первое время мы жили вместе. Она многому меня научила, всегда старалась помочь и подсказать, поддерживала во всем. В ее доме я чувствовала себя спокойно, как в родном.

Но наша жизнь с ее сыном не сложилась, и мы развелись. И даже тогда свекровь от нас с дочкой не отвернулась, помогала нам как могла. Прошло уже много лет, я второй раз вышла замуж, но моя мамуля (так я ее называю) до сих пор поддерживает со мной отношения. Мы ходим друг к другу в гости, мы делимся с ней своими проблемами и секретами. Я очень ей благодарна за все, что она для меня сделала. Знаю, что в трудную минуту она всегда поддержит и поможет. Другой такой мамули у меня больше нет. И я хочу сказать ей: «Ты золотая, самая лучшая свекровь на свете, и я очень тебя люблю!»

Елена Паршенко, п. Югыдьяг Республики Коми.

«У меня своя история о свекрови, которой я хотела бы поделиться. Мне 23 года. Когда было 14 лет, я встретила своего любимого. Потом закончила 9-й класс, поступила в училище, и вот тут-то и началась настоящая жизнь. Случилось так, что я забеременела. В 16 лет я еще не понимала, что значит жизнь, семья. Но я вспоминаю то время и благодарю своих мамочек за терпение и за то, как они мне помогли.

Мы сыграли настоящую свадьбу – пригласили родных, друзей. Беременная, я продолжала учиться на втором курсе. Потом родился у нас сыночек, красивый ангелочек – назвали его Сашком, в честь свекра. Свекровь, сильная женщина, помогла мне доучиться еще три года. И знаете, я постоянно думаю: как бы я сейчас жила – без любимого мужа и сына, если бы не взяла на себя ответственность быть мамочкой, женой, снохой? Было бы все это, если бы не моя свекровь?

С родителями мужа у нас замечательные отношения. Супруг работает, наш сын ходит в танцевальный кружок, на пение, выступает на концертах. В этом году он пошел в 1-й класс, и мы все гордимся, что он очень умный и у него такая молодая мама. Сама я домохозяйка, люблю свою семью и свой очаг. Знаете, самое главное – это когда тебя кто-то дома ждет и ты ждешь, когда тебя любят, обнимают и говорят нежные слова близкие люди».

Екатерина Гречушкина, п. Степное Саратовской области.

P.S. ***Поделитесь своим опытом. Приз за лучшее письмо – КОФЕВАРКА.***

полезная зелень

Весной и летом трудно представить себе обед без свежих укропа и лука, петрушки и сельдерея – это наша любимая зелень. А пробовали ли вы блюдо, заправленное базиликом или эстрагоном? Пряная зелень не только придает блюдам особый вкус, она еще и поле… Изучая рацион к… казских долгожит… лей, ученые … жили в их меню … ста трав, в том … – сьелоб… стущие. Ес… нибудь экзо… го, если вы … поэксперимен… вать, зелень - лучший помощник.

Базилик. Его листья с приятным кисловатым вкусом и запахом сами по себе или в сочетании с … отличной приправой к тушеным мясным блюдам и соусам. Добавлять эту траву можно в творог, масло, омлет, рыбные салаты.

Эстрагон (или тархун). Листья и молодые побеги … травы можно добав… …

Кинза …

Чабер … сильным ароматом. …

… нужно ос…

Мелисса. …

Фенхель …

Выращивая пряные травы в горшках, можно убить двух зайцев: они не только пригодятся в кулинарных экспериментах, но и украсят кухню. Особенно красиво выглядят мята, розмарин, шалфей, базилик

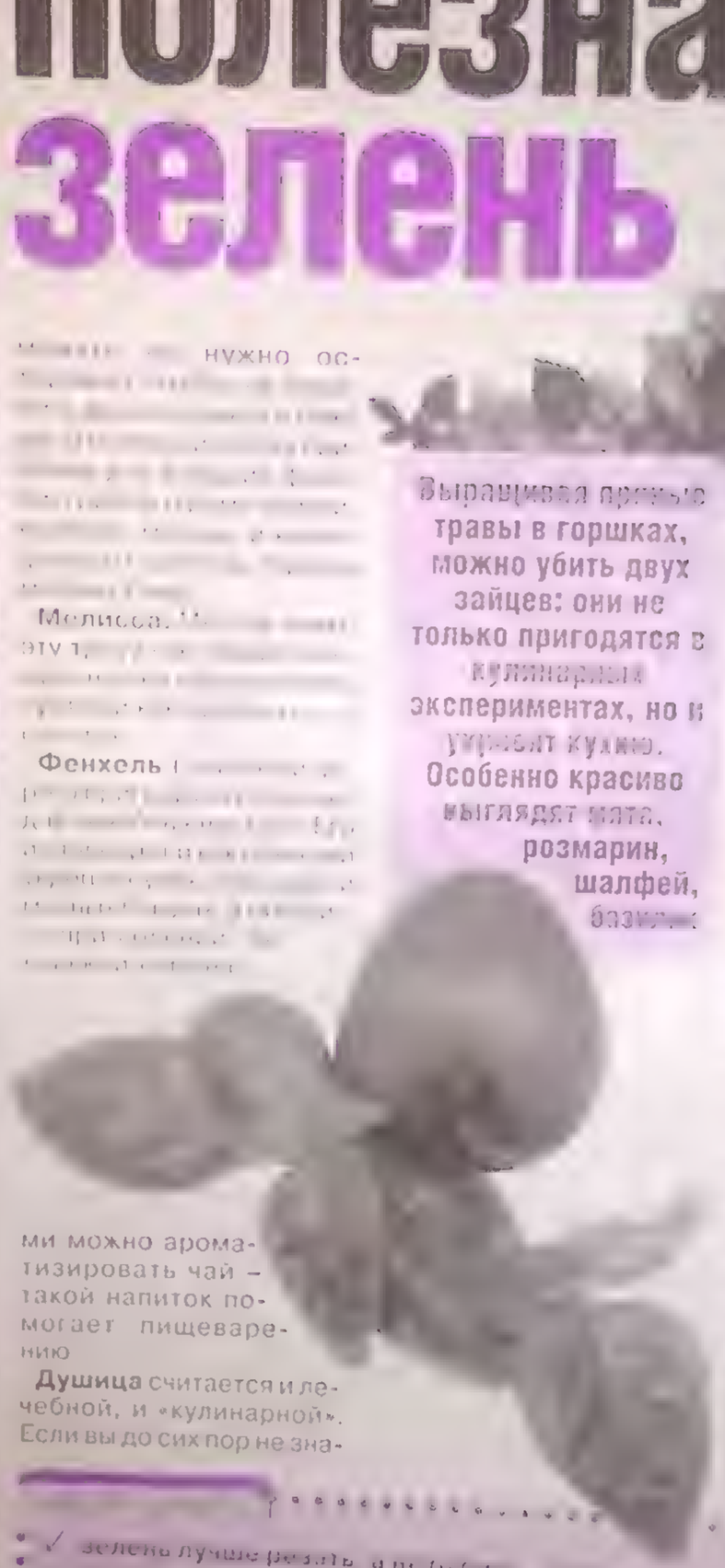
Шалфей …

Мята. …

… можно … …

… из себя и, конечно, в … …

Светлана Ткачева.



ми можно ароматизировать чай – такой напиток помогает пищеварению

Душица считается и лечебной, и «кулинарной». Если вы до сих пор не зна-

- ✓ зелень лучше резать, а не рубить – так теряется меньше сока;
- ✓ нельзя хранить нарезанную зелень на воздухе, она теряет сок и аромат;
- ✓ класть пряные травы в кипящую воду нужно малыми порциями, чтобы кипение не прерывалось;
- ✓ если хотите приправить зеленью …

… богат витаминами. Его можно использовать для приготовления соусов и бульонов;

- ✓ посуда для варки зелени должна быть эмалированной, а не металлической.

Десерт «Изысканный бокал»

Что нужно:

Мороженое – 250 граммов
Ягоды двух видов – по 1 ст. ложке
Сливочное масло – 10 граммов
Яичные белки – 4 шт.
Сахарная пудра – 2 чайные ложки

Как готовить:

Ягоды, например малину и красную смородину, разомните вилкой, оставив несколько целых – для украшения. Сливочное масло взбейте, добавьте сахарную пудру, растертые ягоды и перемешайте. В смесь введите яичные белки и взбивайте до образования пышной массы. В бокал или креманку положите 2–3 шарика мороженого, добавьте получившуюся массу и украсьте ягодами.

Совет: выбирайте мороженое без добавок – лучше всего подойдет сливочное.

Рецепт прислала Инна Яковлева из с. Присальский Ростовской области.

Салат «Кальмары»

Что нужно:

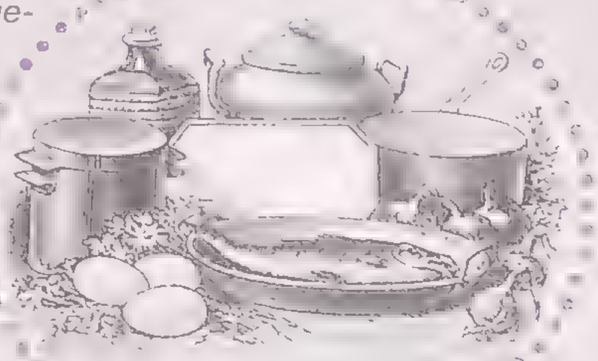
Яйца – 6–8 шт.
Колбаса копченая – 300 граммов
Чеснок – 2 зубчика
Крахмал – 3 ст. ложки
Майонез, соль

Как готовить:

Яйца взбейте с крахмалом и солью. Испеките из яичной массы маленькие блинчики, сверните каждый и нарежьте тонкой соломкой. Сложите все в глубокую тарелку. Колбасу, лучше не очень жирную, нарежьте маленькими кубиками и положите туда же. Добавьте чеснок, раздавленный или мелко нарубленный. Заправьте все майонезом, несколько раз встряхните тарелку и подавайте.

Совет: можно добавить в салат отварной картофель и зелень.

Рецепт прислала Олеся Безносова из с. Кирово Курганской области.



Мексиканские томаты

Что нужно:

Помидоры – 6 шт.
Масло растительное – 2 ст. ложки
Консервированная кукуруза – 1 банка
Чеснок – 2 зубчика
Рис – 400 граммов
Лук – 1 головка
Соль, черный перец

Как готовить:

Помидоры вымойте, обсушите, острым ножом срежьте с них верхушки. Ложкой выньте мякоть. Рис сварите в подсоленной воде. Чеснок мелко порубите и обжарьте в растительном масле. Следом добавьте кукурузу, вареный рис, нарезанный лук и мякоть помидоров. Посолите, поперчите и перемешайте все. Получившейся начинкой поплотнее наполните помидоры. Можно положить сверху немного майонеза.

Совет: перед подачей выдавите на каждый помидор лимонный сок.

Рецепт прислала Наталья Журавлева из с. Тохтор Читинской области.

внимание, конкурс!

Давайте готовить вместе!

Уважаемые читательницы! Давайте готовить вместе: присылайте рецепты блюд, любимых вами и вашими близкими — простых, оригинальных и вкусных. Мы с удовольствием опубликуем их в рубрике «Наши рецепты». Авторов трех самых оригинальных ждут призы - красочные КНИГИ ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ! Напишите в письме о том, какие кушанья готовили по рецептам, напечатанным в нашей газете, и какие блюда хотели бы научиться делать. Письма отправляйте по адресу: ***127055, Москва, ул. Новослободская, 73, стр. 1, «Между нами, женщинами»****. На конверте обязательно сделайте пометку* ***«Наши рецепты»****. Ждем!*

растим близнецов

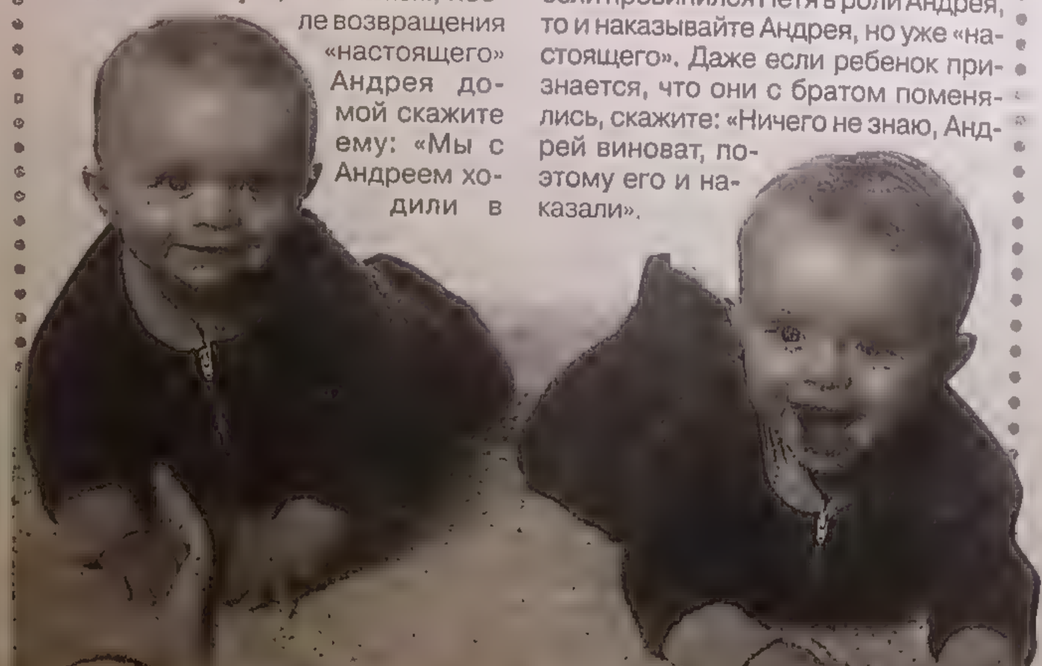
Рождение близнецов – это двойная «порция» не только счастья, но и проблем. О том, как грамотно и безболезненно решить проблему воспитания близняшек, нам рассказала психолог *Елена Карачкова*, генеральный директор Психологической консалтинговой компании «Уверенный выбор» (www.uveren.ru)

Гляжусь в тебя, как в зеркало

Главная психологическая проблема близнецов – идентификация личности, или, говоря проще, осознание того, что «я – это я, а не мой брат (сестра)». Ведь на своего брата или сестру такие дети смотрят, как в зеркало. Обычный ребенок начинает говорить о себе в первом лице в 2,5–3 года: «Я хочу гулять» вместо «Петя хочет гулять». У близнецов «яканье» начинается гораздо позже. К ним чаще обращаются как к группе детей. Поэтому близняшки обычно говорят: «Мы хотим гулять». Проблема усугубляется еще и тем, что близнецов часто путают окружающие. Поэтому со временем такие дети могут стать «продолжением» друг друга. Чем это опасно? Во-первых, они будут перекладывать один на другого решение проблем, а при неблагоприятном исходе – обвинять друг друга. Во-вторых, могут возникнуть проблемы с созданием семьи. Повзрослев, близнецы будут бояться надолго разлучаться. В-третьих, уровень достижений близнецов может быть снижен отсутствием целостного внутреннего мира. Больших успехов достигают, как известно, лидеры по натуре, а они – всегда одиночки. Близнецам действовать как одиночкам трудно.

Родственный обмен: не поднимайте скандал

Многие двойняшки хитрят и меняются местами – например, Андрей вместо Пети едет к бабушке. Если вы заметили это или дети проговорились, не поднимайте скандал и не корите их. Лучше покажите всю невыгодность ситуации. Скажем, после возвращения «настоящего» Андрея домой скажите ему: «Мы с Андреем ходили в кино на очень интересный фильм, который он давно хотел посмотреть, а потом гуляли в парке. А ты, Петя, как отдохнул у бабушки?» Вызовите у сына чувство сожаления по поводу того, что он поменялся с братом. Или если провинился Петя в роли Андрея, то и наказывайте Андрея, но уже «настоящего». Даже если ребенок признается, что они с братом поменялись, скажите: «Ничего не знаю, Андрей виноват, поэтому его и наказали».



Если в доме растут близнецы, всегда подчеркивайте, что каждый из них – особенный. Говорите: «Ты один. Таких, как ты, больше нет».

наши советы

Помочь близнецам не стать «продолжением» друг друга – процесс очень тонкий и длительный. Вот несколько советов, которые помогут мамам и папам близняшек...

- Не покупайте близнецам одинаковую одежду – подчеркивайте индивидуальность каждого из них.
- Если одному ребенку нравится манная каша, а другому – рисовая, готовьте близнецам по отдельности. В противном случае у ребенка возникнут проблемы, и не только в отношении еды: он не сможет сказать, нравится ему что-то или нет.
- Позволяйте каждому делать то, что ему по душе. Например, если один решил читать, а другой – играть, пусть делают то, что хотят. Не предлагайте сначала вместе почитать, а потом вместе поиграть.
- Не давайте близнецам похожие по звучанию имена – например, Толя и Коля или Оля и Поля. Обращайтесь к каждому по имени, без обобщений типа «дети, пора спать».
- Поощряйте, если у каждого из ваших детей-близняшек образуется собственный круг общения. Это поможет им стать независимыми друг от друга. При этом, беседуя с друзьями детей, спрашивайте у них: «А как Вася себя ведет?» или «Вы с Андреем часто играете в шахматы?» вместо «Что там мои мальчишки – не балуются?»
- Когда дети станут старше, одного запишите, например, в спортивную секцию, а другого отдайте в музыкальную школу. Они должны как можно дольше находиться порознь.

Ольга Короткова.

Готовьте себя к любви

«Мне пришло письмо от Нины из Ставропольского края: «В газетах пишут – не стесняйтесь, обращайтесь. Вот я и отважилась. Годы так быстро просвистели, что сама не верю: мне уже 64 года! Пожалуйста, помогите мне найти спутника жизни. Я писала Алике Смеховой, Леониду Якубовичу, Андрею Малахову – молчание. Понятно. Несерьезная женщина с такой просьбой. Самой неудобно...»

На этом месте письма я остановилась и призадумалась: чем я смогу помочь этой женщине? И как же, видно, достало ее одиночество. Конечно, можно вспомнить слова философа Шопенгауэра: «В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле». Нина пишет о себе так: «Я симпатичная, рост – 168 см, вес – 68 кг. Работала в аппарате президента Азербайджана стенографисткой. Обращалась я в фирмы знакомств. Но, Боже, почему здесь все мужчины настолько одинаковые, похожие друг на друга, как будто сорваны с одного дерева?! Спорта в их теле нет, неопрятные, невежественные. Сама я всю свою жизнь мечтала о дипломате, а попадаются такие, что думаешь: ну почему к моему берегу приплывают только щепки? Знаете, на каждый вечер желающих много, а вот серьезного ничего нет, хотя я выгляжу хорошо, держусь. Лидочка Михайловна, пожалуйста, помогите».

Уважаемая моя читательница Нина! Ваша просьба не одинока, и много писем приходит на подобные темы. И не только от женщин. Мужчины не меньше страдают от одиночества. Я бы сказала, что даже больше, так как не могут быстро перестраиваться и приспосабливаться к жизни, к быту, к себе, брошенному женщиной. Они не справляются с новым своим положением и часто «от отчаянья» даже спиваются. Нужны воля, жизненная сила, энергия, уверенность в себе, чтобы удержаться на плаву до тех пор, пока заметит его другая женщина, пригласит к себе домой, отмоет, накормит, напоит и спать положит. Утром шляпу наденет на его шальную голову и по городу пойдет с ним под ручку: «Завидуйте, бабы! У меня теперь мужик есть».

Глядя на проходящих мужчин, не забудьте закрыть один глаз – теперь они вам понравятся больше. И не открывайте его до конца жизни.

Быстро разбирают брошенных мужиков. А вот нас, женщин, и с высшим образованием, и с квартирами, и с деньгами – сколько угодно. Оглянитесь вокруг и сами увидите.

Дорогая Нина! Я верю в то, что вы хорошая, добрая, отзывчивая женщина. Может, и была в вашей жизни любовь, да вы ее не заметили или прозевали. Теперь надеетесь на случай. Правильно в народе говорят, что «судьба и на печке найдет». Допустим, «дипломат» свалился прямо как с неба, а дальше что? Кто он? С каким багажом вредных привычек и ошибок пришел? Как он говорит, ест, спит, наконец, какой он «боец» в постели? Даже если бы я перечислила еще несколько десятков вопросов и получила бы на них ответы, не смогла представить себе этого человека.

А вы, Нина, смогли бы приспособиться к нему, приноровиться? Это ведь совсем другая субстанция, это НЛО! А семья не может строиться только на иллюзиях и мечтах. Много терпения потребуется, чтобы притереться друг к другу: кто терпит – тот живет, кто не терпит – разводится. Такова диалектика семейной жизни. В свое время Лев Толстой написал: чтобы хорошо и дружно жить вместе, «необходимо уловить душевную мелодию другого человека». Вот и ловите. А если не можете, не гневите судьбу – живите своей собственной жизнью, идите к людям, развлекайтесь, танцуйте, ведь ноги свои есть и не больные, а танцы очень украшают жизнь.

64 – это не возраст. Старость – это когда пигментные пятна через перчатки видно, а от пластических операций иная женщина даже улыбаться не может.

Наверное, есть и у вас на юге такие? Главное – это гармония с самой собой, союз со своей душой, контакт с телом. Любите себя, берегите себя, балуйте себя. И перестаньте надеяться на чудо или на газету. Готовьте себя к встрече с любимым, да не забудьте, глядя на проходящих мимо мужчин, закрыть один глаз. Теперь они вам понравятся больше. И не открывайте его до конца жизни – успех придет!

Ваша соседка
Лидия Иванова.

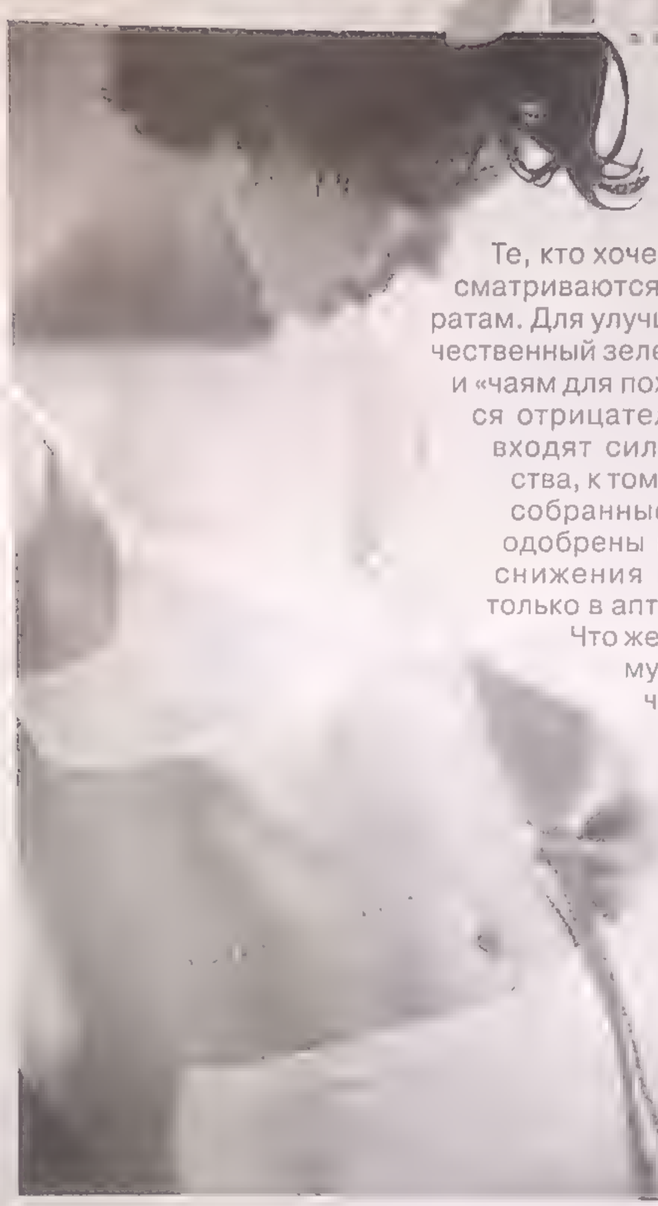
P.S. Если хотите написать Лидии Михайловне Ивановой, спросить совета или поделиться наболевшим, письма отправляйте по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами», для Лидии Ивановой.

как похудеть

Если медведь набирает жирок к зиме и весной выходит из берлоги худым как щепка, то с большинством людей происходит совершенно обратное. Теплый сезон мы, особенно женщины, встречаем с лишними килограммами. Казалось бы, пять-шесть кило – совсем немного, но летние маечки и юбочки, не говоря уже о купальниках, как-то особенно подчеркивают эти излишки. «На самом деле это уже проблема, сигнализирующая о склонности к полноте, – считает врач-эндокринолог *Ольга Кривко*, сотрудник Центра коррекции веса 12-го ЛДЦ МО РФ – Причины появления этих килограммов понятны: зимой мы ведем малоподвижный образ жизни и потребляем больше калорий, чтобы согреться. Но справиться с ними можно». Итак, наша задача – чуть-чуть похудеть к отпуску

Едим меньше, двигаемся больше

Первое и основное – правильный образ жизни. Иными словами, в преддверии лета привычки надо менять: меньше есть и больше двигаться. Но совершенно необязательно зверски себя во всем ограничивать. По мнению врачей-эндокринологов, многие современные модные системы питания, предлагающие исключение из рациона целого ряда продуктов, вредны для здоровья. В питании любого человека должны всегда присутствовать жиры, белки и углеводы, а вот сбалансировать их – это и есть главная задача. Исключить из каждодневного меню действительно стоит мучные, кондитерские изделия и продукты, содержащие животные жиры (сливочное масло, маргарин, колбасу, ветчину, сметану, плавленые сыры и готовые полуфабрикаты), и заменить обезжиренными молочными продуктами обычные



Зеленый чай лучше многих таблеток

Те, кто хочет чуть-чуть похудеть, присматриваются и к специальным препаратам. Для улучшения эффекта неплох качественный зеленый чай. А вот к добавкам и «чаям для похудения» медики относятся отрицательно. В их состав порой входят сильные мочегонные средства, к тому же неизвестно, кем и где собранные. В России официально одобрены всего два препарата для снижения веса, и они продаются только в аптеках!

Что же касается электромиостимуляции, то эта модная нынче процедура эффективно заменяет занятия на тренажерах для не слишком здоровых или очень занятых людей. Под действием слабых токов идет одновременное расщепление жиров и лимфодренаж. Но все вышесказанное относится только к специальному медицинскому оборудованию, а не к тем приборам, что продают разнообразные «телемагазины».

40 минут ходьбы или полчаса шейпинга?

Физическая активность – вторая составляющая успеха. Имеется в виду вовсе не подготовка к Олимпиаде или марафонский бег. По мнению врачей, для здорового человека достаточно ежедневной ходьбы: 40 минут в быстром темпе – примерно 100 шагов в минуту. Можно, конечно, заниматься и более интересным видом спорта. «За счет любой системной физической нагрузки можно избавиться от 5–6 килограммов за два-три месяца, то есть как раз к отпуску», – считают в Российской федерации шейпинга.

Важна именно системная нагрузка, то есть как минимум 2 раза в неделю по 30 минут. Это может быть и аэробика, и тренажеры, и шейпинг. Его плюсы в том, что он несложен в исполнении и не требует, например, хороших танцевальных навыков или отличной растяжки и координации. Можно варьировать нагрузку в зависимости от подготовленности и возраста человека. Кстати, занятия системные, а не от случая к случаю не только корректируют вес, но еще и нормализуют давление, снижают метеозависимость (что весной немаловажно) и вообще улучшают самочувствие.

Чуть-чуть

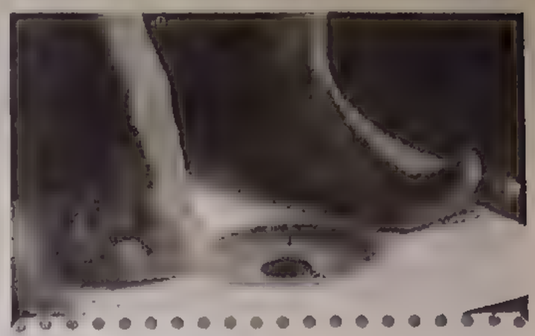
советы про диету

Занимаясь спортом, следить за питанием все равно придется. Хотя бы элементарно не объедаться и не есть плотно после 18 часов, особенно в дни тренировок.

Какую бы диету вы ни выбрали, надо следить, чтобы общий объем калорий был не ниже 1200. В противном случае возникает стрессовая ситуация для организма, и при первой же возможности он начнет «запасаться» жиром. Так что посадив себя на слишком строгую диету, есть шансы набрать еще больше килограммов, чем было до нее.

Специалисты по коррекции веса не советуют есть один раз в день: от голода мы теряем контроль над количеством съеденной пищи, поэтому происходит перебор с калориями. Есть лучше дробно, то есть несколько раз в день. И – небольшими порциями, равными примерно 4 столовым ложкам. Например, за один присест можно съесть немного каши, или яблоко, или овощной салат, или обед, состоящий не из трех блюд, а только из первого или второго – на выбор.

Есть смысл отказаться от калорийных продуктов (именно калорийных, а не вообще от ужина!) после 19 часов. Конечно, именно в это время люди приходят с работы, но все же лучше приготовить овощи – сырые или на пару или поужинать обезжиренными молочными продуктами. Наконец, если очень голодны, можно сварить кусочек мяса без жира. Если же все-таки не удержались и плотно поужинали – это не катастрофа. Надо просто устроить себе перед сном энергичную прогулку на свежем воздухе.



Терять можно только 5–10 процентов веса

Худеть быстро вредно для здоровья. По мнению врачей, за 2–3 месяца можно сбросить лишь 5–10 процентов изначального «зимнего» веса. Такой темп нормален, и этого можно добиться с помощью вышеперечисленных способов. Что же касается серьезных проблем с лишним весом, то их решением заниматься самостоятельно не стоит. Начать надо с похода к эндокринологу и, возможно, другим специалистам. А похудев, не впадать в эйфорию – постоянно контролировать свой вес, гулять быстрым шагом и внимательно разглядывать еду в своей тарелке полезно всю жизнь, а не только до конца бабьего лета.

К лету готовилась
Екатерина Алексеева.

Как стать красивой за пять минут?

Если утром уделить себе немного внимания, день проведешь в хорошем настроении, считает Светлана Кузьмина из Ульяновска. Вот что она советует делать перед работой:

«Когда тебе «немного за тридцать», приходится вести бой с годами. С утра, если встаешь с мешками под глазами и лицо явно «требует глажки», нужно срочно что-то делать. Кожа у меня сухая и чувствительная, поэтому утром я умываюсь только специальным молочком для сухой кожи или пенкой. Затем обязательно накладываю маску из геркулеса: 1 столовую ложку геркулеса завариваю горячей водой, добавляю по чайной ложке сметаны и растительного масла. Все хорошенько растираю и накладываю на лицо на 15–20 минут. Эффект потрясающий!

Если глазки в отеках, мне помогает тертый сырой картофель (наложить на веки и прикрыть ватными тампонами) или примочки с чаем. Можно еще сделать масочку из куриного белка с чайной ложкой сметаны или из творога со сметаной.

После того как маска смывается, я обязательно ополаскиваю лицо смесью половины чашки кипяченой воды со столовой ложкой молока. Вытирать не надо! В завершение наношу на лицо дневной крем. Утром после маски и крема лицо становится свежее и нежнее – такой красивой можно смело идти на работу».

Мы можем сутки стоять у плиты, за полчаса убрать квартиру к приходу гостей или сшить за ночь маскарадный костюм для ребенка. Вот только на себя времени порой совсем не остается.

И тем не менее мы уверены: большинство из вас, дорогие читательницы, умудряются выглядеть в нужный момент так, как будто весь день провели в салоне красоты.

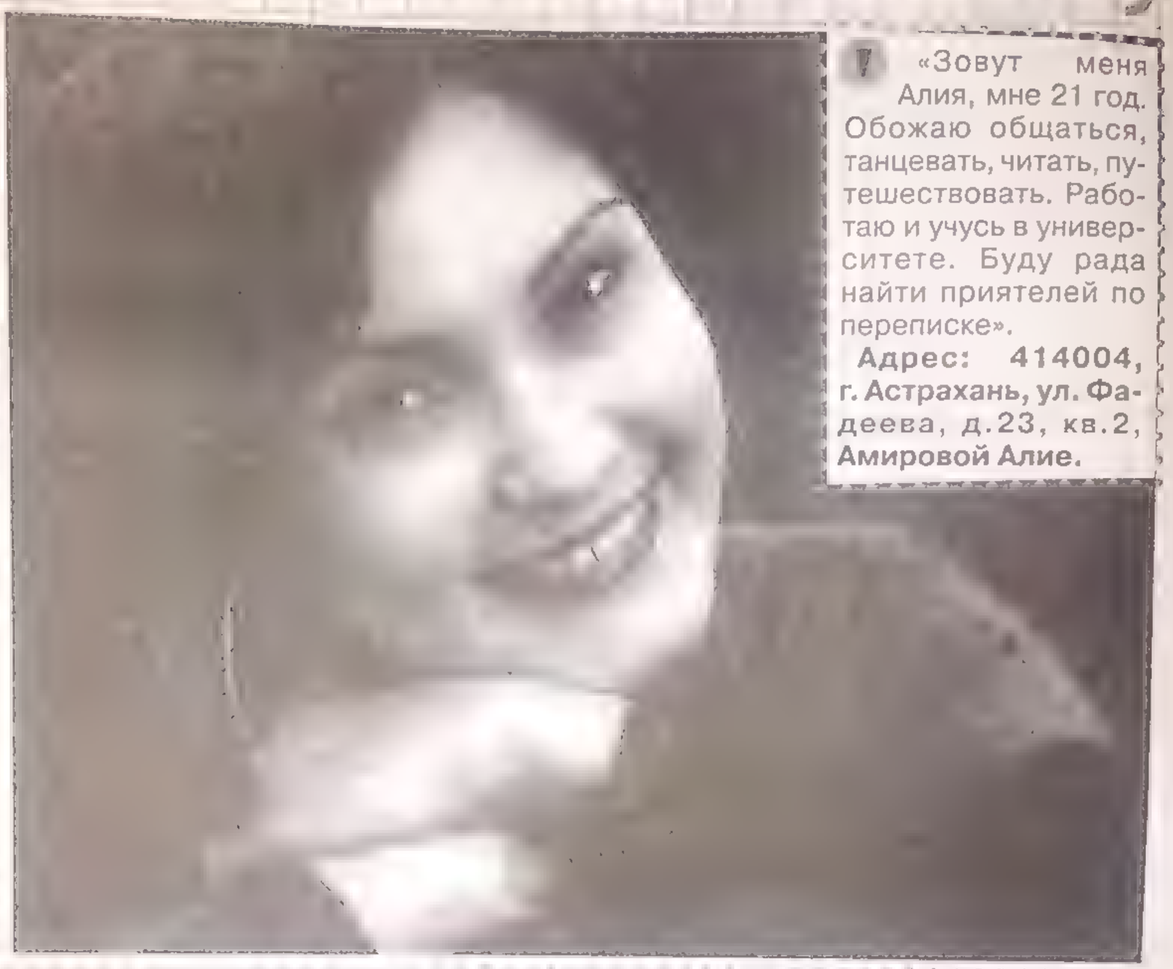
Расскажите, как вам это удается? Поделитесь своими секретами. Лучшие экспресс-советы мы опубликуем в рубрике «Наша красота», а трех победительниц конкурса ждет награда. Первый приз – ФЕН, второй и третий – бесплатная ПОДПИСКА на газету «Между нами, женщинами».

Письма со своими секретами красоты присылайте по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наша красота».

«Клуб знакомств»: пишите,

«Меня зовут Андрей. Обеспечен, работаю слесарем в ремонтной организации. Мне 20 лет. Небольшого роста, без вредных привычек. Люблю музыку самых разных направлений, в свободное время читаю. Хочу найти друзей по переписке, но не только – также умную, нежную, красивую свою вторую половину. Пусть она будет небольшого роста, без вредных привычек. Пожалуйста, пришлите фото. Всем отвечу!»

Адрес: 346630, Ростовская область, г. Семикаракорск, ул. Ленина, д.64, Зубко А.В.



«Зовут меня Алия, мне 21 год. Обожаю общаться, танцевать, читать, путешествовать. Работаю и учусь в университете. Буду рада найти приятелей по переписке».

Адрес: 414004, г. Астрахань, ул. Фадеева, д.23, кв.2, Амировой Алие.

«Очень хочу познакомиться с женщинами моего возраста для переписки, передачи добрых советов и просто душевного общения через письма. Мне 43 года, замужем, у меня трое детей, работаю. Может, кому-то нужна поддержка и взаимопонимание – пишите, отвечу всем»

Адрес: 361043, КБР, г. Прохладный-43, ЗГОС, а/я 516, Теличкиной Наталье Васильевне.

«Мне 57 лет. Не полная, не пью и не курю, много двигаюсь, мало болею. Есть у меня мечта: хочу встретить доброго, душевного, трудолюбивого мужчину до 60 лет – пока хотя бы переписываться, а потом видно будет. По гороскопу я – Телец, давно одна, дети разлетелись. Тоска заедает, поговорить не с кем по душам. Живу в селе, здесь спокойно – природа хорошая, лес рядом. Кто мечтает о такой жизни, пишите. Я бы и сама уехала, если бы кто пожелал увезти. Но пока жду письма...

Адрес: 662940, Красноярский край, Курагинский район, с. Курское, Райковой В.

«Я не модель, но внешность приятная. Мне 55 лет, пенсионерка, но работаю. По характеру простая, добрая, с открытой душой. Люблю домашний уют, природу, походы за грибами и ягодами. Дети уже взрослые, в моей помощи не нуждаются. Хотелось бы познакомиться для брака с мужчиной до 60 лет, с похожим на мой характером, одиноким, проживающим в пригороде или сельской местности недалеко от города, в доме с маленьким участком земли. Знаю, что где-то есть моя половинка. Жду письма из Московской, Ленинградской, Липецкой, Владимирской областей. Я приеду, и мы будем жить друг для друга!»

Адрес: 141075, Московская область, г. Королев-5, до востребования Мысиной Валентине Васильевне.

«Инвалид II группы, 34 года, хочет познакомиться с девушкой-инвалидом 25-30 лет для создания семьи. Без вредных привычек, жильем обеспечен, работаю в городском управлении дворником. Увлекаюсь цветной фотографией, немного играю на баяне. Жду письма».

Адрес: 352905, г. Армавир-5, до востребования Богусевичу Александру.

«В свои 55 лет я тоже хочу счастья, надежного плеча. Я простая, обыкновенной внешности, мечтаю создать семью с одиноким мужчиной».

Адрес: 454084, г. Челябинск, а/я 8629

дружите, любите!

«Мне 17 лет, учусь в 11 классе. Очень люблю читать, изучаю английский язык. В будущем хотела бы стать переводчиком. Еще люблю вязать крючком. Хочу найти друзей по переписке. Буду рада любому письму».

Адрес: 186900, Республика Карелия, Калевальский район, п. Боровой, ул. Гористая, д.19, кв.14, Яковлевой Екатерине.

«Мечтаю о знакомстве с молодым человеком – симпатичным, спортивного телосложения, не пьющим, без материальных и жилищных проблем, со спокойным характером и мягким сердцем. Мне 37 лет, глаза серо-зеленые, волосы темные, по знаку Зодиака – Лев. Была замужем, воспитываю двоих детей – дочь 14 лет и сына 12 лет».

Адрес: 346350, Ростовская область, г. Красный Сулин, ул. Мало-Садовая, д.34, Петровой Ольге.

«Ольга, 49 лет, рост 165 см. Пытаюсь найти любовь и длительные отношения, построенные на уважении, взаимности. Я разведена и надеюсь найти мужчину, которому понравится женщина, умеющая удивлять и удивляться. Хочу верить, что мужские слова – это отражение жизни, трудолюбия, честности. Давайте мечтать вместе! Я постараюсь найти такие слова, чтобы вы ощутили мое горячее сердце и руки».

Адрес: 690022, г. Владивосток –22, Кочетовой Ольге Николаевне.

«Меня предала любимая девушка – просто взяла и ушла к другому. Мне очень плохо, не могу быть один. Мне 22 года. Возможно, найдется девушка или женщина, желающая создать крепкую семью, для которой преданность, любовь и семья – не просто слова. Хотелось бы, чтобы она была скромной, верной, простой. Образование, национальность и возраст значения не имеют. Если ты инвалид или судима – это не препятствие для знакомства. Жизнь – сложная штука, не знаешь, где потеряешь, а где найдешь. Если ты читаешь это письмо, значит, одинока. Буду рад отклику».

Адрес: 309810, Белгородская область, Алексеевский район, с. Гарбузово, п/п 1498 053612.

P.S. Вам одиноко? Вы мечтаете о приятельнице по переписке, хорошем друге, добром собеседнике, любимом человеке? Напишите в «Клуб знакомств». Он открыт для всех — для мужчин и женщин, для молодых и зрелых, для застенчивых и смелых. Если рядом с вами есть одинокий человек, обязательно покажите ему нашу газету. Расскажите в письме о себе, своей жизни, мечтах и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Клуб знакомств».

ПОДПИСКА-2005

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
СЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ!

Оформите подписку
на общероссийскую
еженедельную газету
«Собеседник»
по индексам:

46468 –
(для жителей Сибирского и Дальневосточного федеральных округов);

46469 –
(для жителей остальных регионов);

и до конца года дважды в месяц
вместе с «Собеседником»
Вы будете получать Вашу любимую газету
«Между нами, женщинами»!

После того как выяснилось, что секс в России все-таки есть, на нас вылился поток самой разной информации. В том числе и о том, как правильно этим самым сексом заниматься. Книжные прилавки завалены чтивом «про это» – «Камасутрой» и книгами помощи молодоженам, справочниками по сексологии и энциклопедиями по венерическим заболеваниям. Как выбрать правильную книгу и насколько теория вообще применительна на практике, мы попросили рассказать доктора *Александра Зачепило*, сексопатолога, кандидата медицинских наук, врача высшей категории.

секс по книжкам

– Александр Викторович, как вы относитесь к обилию секс-литературы в свободном доступе?

– Обилие – это хорошо. С другой стороны, сильно хорошо – это тоже плохо. Какие-то ограничения все-таки должны существовать, хотя бы возрастной ценз. Также лучше было бы ограничить литературу и о лесбийской любви или оставить ее в специализированных магазинах.

– Насколько вообще реально с помощью таких книг решить свои проблемы?

– Смотря насколько серьезна проблема. Если нужно просто поднабраться опыта или разнообразить свою сексуальную жизнь, то специализированная литература вполне способна помочь. Если же речь идет о сексуальной патологии, без специалиста не обойтись, сколько бы книжек человек ни прочел.

– Всегда ли теория применима на практике? Не-

Мужчины и женщины по-разному воспринимают литературу о сексе. Как правило, мужчины набираются теоретических знаний, чтобы на практике не ударить в грязь лицом. Женщина же, наоборот, проверяет по книжкам, все ли она делает правильно и не перешла ли границы допустимого.

которые в этом сомневаются...

– Все зависит от человека: от его восприятия, физической подготовки, темперамента, наконец. Холерик, сангвиник, флегматик или меланхолик могут воспринимать одну и ту же информацию абсолютно по-разному. Например, ознакомившись с «пособием по сексу», холерик может пойти сразу же применять прочитанное на практике, а флегматик только пожмет плечами и отложит чтиво до лучших времен или, наоборот, еще больше уйдет в себя.

– Но книжки такие читать все-таки стоит?

– Обязательно стоит! И чем больше, тем лучше. Это тоже своего рода образование – причем такое, без которого в жизни человеку сложно обойтись.

– Тогда скажите, как отделить, так сказать, зерна от плевел и выбрать «правильную» книгу?

– Сейчас в крупных книжных магазинах существуют специальные отделы, где можно проконсультироваться и выбрать нужную именно вам литературу. Кто-то лучше воспринимает картинки, кому-то нужен глубокомысленный трактат о премудростях любви. Лучше подойти к своему «обучению» с душой. Не поленитесь, купите несколько книжек, проштудируйте их и только потом делайте выводы. Только так можно понять, что необходимо именно вам. Но, конечно, как в любом жанре, в сексуальной литературе есть своя классика – та же «Камасутра», например.

– Но половина описанного в ней, мягко выражаясь, сложно воспроизводимо!

– Там рассказано, как это может быть. Что вовсе не означает, что человек должен заработать себе радикулит, но испробовать все предложенные позы. Такое чтение поможет развиться фантазии. Но если человек спортивен, почему бы не попробовать? Не надо бояться экспериментировать. Главное, чтобы все происходило по любви и по обоюдному согласию.

кстати

«Камасутра» – не единственный доступный нам древний трактат о любви. Китайцы оставили «Дао любви», персы – «Ветку персика», в которых человек любопытный тоже может почерпнуть массу интересного. Согласно китайскому трактату, например, частота занятий любовью зависит от сезона – от секса рекомендуется воздерживаться в первые дни каждого времени года, а зимой ограничивать его. Связывали древние китайцы секс и с погодой – когда на улице сильный ветер, дождь и снег, человек должен избегать любых серьезных физических нагрузок и сильных переживаний, в том числе и любовных.

Подготовила Ксения Виват.

конкурс

Кто жених, а кто невеста?

В таком вот неожиданном виде застала своих свидетелей Инна Смирнова из Орши на второй день свадьбы. Видимо, настолько Володю и Лену впечатлил день первый. Вот только кто жених, а кто невеста?

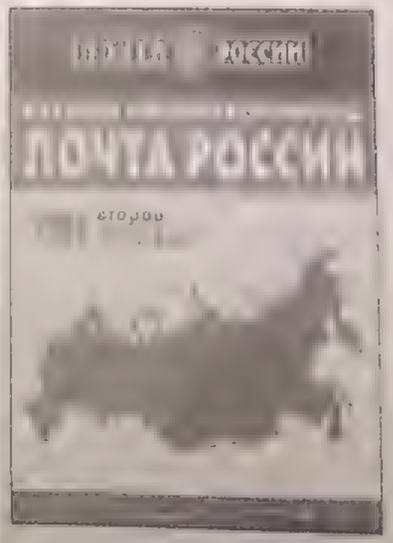
Имя победителя конкурса «Суперсвадьба» ищите в следующем номере. Не пропустите!

Приз!

МИКСЕР PHILIPS

ПОДПИСКА-2005

«Между нами, женщинами» – подписку на нашу газету можно оформить в любом почтовом отделении России.



индекс: 16733

индекс: 16461

Уж полночь близится, а мужа дома нет...

Разобраться в сложных личных ситуациях читателям «МНЖ» помогает наш консультант – семейный психолог *Наталья Панфилова*, член Общероссийской психотерапевтической лиги, сотрудник Международного центра практической психологии «Интеграция»

Хочу, чтобы ушел по-хорошему

«Я живу в частном доме с мамой и мужчиной. У нас с ним гражданский брак уже 8 лет. Я старше его на 15 лет, у меня трое детей, но совместных с ним нет. С детьми моими он не хочет дружить, и они совсем отошли от меня. Внуки не приходят к нам, потому что он все время чем-то недоволен. Все скандалы проходят на трезвую голову, пьет он вообще редко – болит желудок. Дома по хозяйству все делает хорошо и на даче тоже. Мы построили дачу с приусадебным участком – думала, пойдет он туда жить один. Но нет, уходит на дачу, только когда психанет, но все равно нам досаждает. Стучится в двери, ломает окна, пока я не выйду. А самое главное то, что он ТРЕБУЕТ, чтобы мы расписались. Если я это сделаю, он совсем обнаглеет, дома гонять будет всех и вся. Как мужчина он стал мне отвратителен совсем. Хочу, чтобы ушел от нас по-хорошему. Сколько раз пыталась ему об этом сказать, мы все обговаривали, но... На следующий день все так же – ссоры, скандалы. Посоветуйте, что мне делать?»

Тамара,
г. Троицко-Печорск

– Из вашего письма видно, что расстаться с этим человеком по-хорошему вряд ли получится. Если вы твердо решили разойтись с ним, а разговоры о том, что «нам стоило бы пожить отдельно», не помогают, придется переходить к более активным действиям. Это вовсе не означает, что нужно что-то агрессивно мужчине доказывать – ваше спокойствие подействует намного лучше. Если вы боитесь проводить с ним «прощальный» разговор наедине, позовите свидетелей. Это могут быть любые ваши знакомые или соседи. Причем их пол и возраст совершенно не имеют значения. Само присутствие посторонних людей должно повлиять на вашего мужчину как сдерживающий фактор. Постарайтесь говорить мягко, но уверенно, чтобы другого выбора, кроме как уйти, у него не осталось.

От чего он все время бежит?

«Мне очень нужна помощь, а живу я в селе. Замужем уже 2,5 года. Родители мужа пьющие, моя родня такая же, и мы не поддерживаем отношений. Живем абсолютно самостоятельно, материально хорошо. Муж меня не бьет, деньги зарабатывает, на праздники дарит цветы – в селе это диковина! Он – единственный человек, который провел в дом воду, сделал канализацию, заменил обычную печку бойлером, чтобы я жила в городских условиях. Ни у кого здесь этого нет! Все бы хорошо, но муж не ночует дома и очень часто. Может прийти под утро или после обеда, иногда пьяным. Не просит прощения и может нагрубить. Никто не говорит, что мой муж гуляет, хотя «добрых» людей много. Никогда не замечала каких-либо следов «хождения налево». Объясняет муж все просто: то я словом обидела, и он пил с друзьями, то машина сломалась в пути, то подрался, то с дороги съехал и всю ночь искал трактор, чтобы машину вытащить. Я склонна ему верить (знаю, что это смешно), но даже если это все правда, почему так часто происходит? Мне кажется, что все вокруг смеются надо мной. Мне больно. Расходиться не хочу. Муж, наверное, меня любит – ревнует сильно, хотя не так, как первое время. В интимной жизни у нас все здорово. Что его тянет в ночь из дома? Как его остановить? Когда мы еще не были женаты, он приезжал ко мне (я жила в другом селе) не раньше 2 часов ночи. Я не видела в этом ничего плохого. Наверное, у него это в крови – не спать по ночам. Но семью это явно не укрепляет. Пыталась скандалить, плакать, просто молчать – результат нулевой. Какой должна быть моя реакция, чтобы ему было больно не меньше, чем мне? Сейчас я в декрете и мне одиноко и унизительно от своей бесхарактерности».

Наталья,
Рязанская область

– Сейчас вам ни в коем случае нельзя думать о том, как сделать мужу больно! Это тупик. Зачем вам причинять ему боль? Скандалы отнюдь не улучшат его к вам отношение. Человек никогда не станет бежать от хорошего. Поэтому, если мужа тянет «на волю», значит, его что-то не устраивает в семье. Вы пишете, что как-то причиной его ухода стала именно ссора. Значит, ваша задача – сделать так, чтобы таких эксцессов было меньше или не было вообще. Постарайтесь думать не о том, как удержать мужа дома, а о том, как сделать, чтобы ему было с вами интересно и комфортно – настолько, чтобы не хотелось никуда уходить. Запретительными мерами вы ничего не добьетесь. Учтите и то, что в период беременности женщины становятся особенно чувствительными и часто, сами того не замечая, переносят эмоции на мужа. Попробуйте себя контролировать. Постарайтесь просить, а не требовать, помогать, а не капризничать. Лучший выход для вас сейчас – попытаться смириться с некоторыми недостатками вашего мужа и постараться воспринимать его таким, какой он есть. Ведь вы его любите!

Записала Ксения Виват.

P.S.

Если вам нужен совет семейного психолога, напишите нам письмо. Расскажите о своей ситуации, и наши консультанты обязательно ответят вам на страницах газеты. На конверте не забудьте сделать пометку «Наш психолог».

фото Дмитрия Красаева

Фото Дмитрия Крахмальникова

Кое-что о позднем материнстве

Последнее время медики отмечают: женщины, особенно из крупных городов, рожают первенца всё позже – чаще после 25, а то и после 30 лет. Плохо это или хорошо? Почему сами женщины, откладывая этот шаг на будущее, испытывают тревогу и сомнения? О позднем материнстве — психолог *Ирина Гальковская*.

Есть правда, о которой не говорят

Уже пора, но все время находятся причины отодвигать рождение ребенка. В двадцать два нужно было «встать на ноги», в двадцать шесть — обустроить квартиру, потом — закончить проект, заработать на декретный, подлечить болезни... Можно выдвинуть и обосновать множество версий, почему «потом», а не сейчас. Сложнее ответить себе, по какой причине никак не удается решиться наконец стать матерью. Ответ есть, но он настолько отличается от всех «официальных» версий, что его никогда не озвучивают родственникам. Эта внутренняя психологическая правда часто заставляет избегать не только беременности, но и разговоров о ней. Вот она...

- «Я вообще не хочу иметь детей. Несмотря на внешнее благополучие, внутренне я живу так плохо, что вообще не понимаю, как можно обречь маленькое существо на такие муки».
- «Я не хочу иметь ребенка от мужчины, с которым живу. Да, он мой муж, но я не хочу от него рожать».
- «Мама всегда говорила мне: вот сама родишь — наплачешься. Боюсь, что предсказания мамы сбудутся».
- «Я не хочу иметь детей, потому что боюсь, что не справлюсь. Думала, что с возрастом это пройдет, но нет — все стало еще сложнее».
- «Меня пугает собственная уязвимость. И это чувство лишь усилится, когда родится ребенок».

Иногда виновата детская боль

Конфликтуя в детстве с матерью, мы говорили: я никогда не буду такой, как она. Потом мы взрослели и с улыбкой вспоминали свои переживания. Однако если детская боль была очень сильной, ее отголоски могут звучать в душе долго. И тогда отчаяние говорит «стоп» собственному материнству. Смысл слов «я никогда не буду, как она» становится буквальным — «я никогда не буду мамой».

Если я сейчас буду говорить о том, что не нужно откладывать рождение ребенка, читательницы совершенно обоснованно могут ответить: я сама решаю, когда мне рожать. И, отмахнувшись, побегут дальше, не замечая того, как задерживается взгляд на маленьких детях и как екает сердце, когда встречается беременная. Таким образом мы бежим от осознания того, что ребенка хочется уже сейчас.

наш совет

Психологи часто предлагают составлять списки – перечисления помогают систематизировать, дают возможность найти новые решения. Выпишите все, что смогли бы, на ваш взгляд, дать ребенку, чему способны научить его. Составьте большой список, не меньше чем на страницу. Перечитав его, вы поймете: вам уже есть что отдавать. И – почувствуете себя мамой.

«А я опоздала...»

Лариса Сергеевна, 42 года:

— Без детей тоже можно жить. Главное — отплакать, отгоревать в тот самый момент, когда поймешь, что «завтра» и «потом» уже никогда не наступят. Со временем привыкаешь спокойно говорить об отсутствующих детях, разыгрывать сожаление и грусть о неосуществленном — публика это любит. Публикой станет и собственная мать, обвиняющая тебя в том, что так и не стала бабушкой. Ты станешь мастером притворства и никого не пустишь туда, где живет правда, которая, несмотря на то, что «без детей тоже можно жить», больше всего похожа на отчаяние.

Чарли и Уна Чаплин:

последняя любовь

Походка вразвалочку, смешные усики, неизменные трость и котелок — таким мы запомнили Чарли Чаплина. Он до сих пор заставляет нас смеяться. Но в жизни самого Чаплина были не только талант, смех и деньги, но и слухи, разводы и бесконечные скандалы. Чаплин был несколько раз женат, но только с Уной О'Нил — девушкой, годящейся ему во внучки — познал настоящее счастье мужа и отца.

«Мне хотелось, чтобы я любил свою жену»

Когда Чарльзу Спенсеру Чаплину исполнилось 16 лет, он начал выступать в одной из английских трупп, специализировавшейся на пантомиме. Именно искусство бессловесного общения со зрителем и принесло ему в дальнейшем мировую известность. Уже через 10 лет работы Чаплин стал одним из самых высокооплачиваемых актеров не только в Британии — в мире. Его недельный гонорар превышал десять тысяч долларов – баснословные по тем временам деньги!

Но, став знаменитым, Чаплин потерял право на личную жизнь — его, совсем еще молодого человека, всюду преследовали, и любая мелочь раздувалась до скандала. Хотя Чаплин и сам давал немало поводов для того, чтобы о нем говорили не только как об актере. Предметом разговоров были бесчисленные сексуальные похождения и то, что объектами его страсти чаще всего становились весьма юные девушки.

В 28-летнем возрасте Чаплин женился на 16-летней Милдред Харрис, отношения с которой начались у него двумя годами раньше. Однажды девушка призналась Чарли, что беременна. Чтобы избежать скандала, он вынужден был предложить ей руку и сердце. Наверное, их свадебная церемония была одной из самых коротких в мире – Чарли опаздывавший на съемку, даже не поцеловал свою невесту. Позже он признается: «Церемония была до ужаса простой и деловитой... На душе у меня было смутно. Я чувствовал, что запутался в сети глупых случайностей, что все это бессмысленно и ненужно и наш союз лишен прочной основы... Я не был влюблен, но теперь, когда женился, мне хотелось, чтобы я любил свою жену и чтобы наш брак оказался счастливым».

Увы, через некоторое время выяснилось, что беременность Милдред — обман. Спустя год она все же подарила мужу ребенка, но тот умер, не прожив и нескольких дней.

«Чем больше я узнавал Уну, тем больше меня изумляли ее чувство юмора и терпимость. Я полюбил ее за это и за многое другое».

Мил и Чарли становились все более чужими, тяготились друг другом, даже если общение было непродолжительным. Они расстались.

Миллион за молчание и развод

Брак с Милдред ничему не научил Чаплина. Его следующий брачный союз тоже был далек от любви и оказался вынужденной мерой. Лиллит Макмюррей было 15, когда она заявила 35-летнему Чарли, что ждет от него ребенка. Он готов был заплатить какую угодно сумму, чтобы девушка сделала аборт, фиктивно вышла замуж, но в дело вмешалась семья Лиллит, жаждавшая запустить руку в немалое состояние всемирно известного комика. Родственники грозились упечь актера за растление малолетней в тюрьму, угрожали убийством. И Чаплин сдался. Его союз с Лиллит не спасло даже рождение двоих сыновей. Более того, отец не только не принял детей, но в будущем приложил все усилия, чтобы никто из его отпрысков не сделал актерской карьеры. И своего добился.

Чаплин, не простивший Макмюррею выкручивания рук, любым способом старался унизить Лиллит. Он не только изменял ей со многими известными в то время актрисами, но и рассказывал об этом, ставя сексуальные отношения с ними в пример жене. Но Лиллит, как показали дальнейшие события, терпеть не собиралась. Все, что происходило между ней и Чарли, юная миссис Чаплин аккуратно записывала в дневник. Опубликованные рукописи станут впоследствии едва ли не бестселлером. Но актрисы, с которыми Чарли крутил любовь, так и остались неназванными. За это молчание Лиллит требовала с мужа миллион долларов. Они сошлись на 600 тысячах и разводе.

«Он помогал мне взрослеть»

Словно наградой за все неприятности стала встреча Чаплина с 18-летней Уной О'Нил. Разница в возрасте

первого комика

была колоссальной – ему к моменту их знакомства исполнилось 54 года. Он готов был приударить за этим очаровательным созданием, мечтавшим об актерской карьере, как делал это, наверное, сотни раз, а после — забыть. Но вдруг с удивлением для самого себя понял, что хотел бы не просто оставаться с этой девушкой как можно дольше, но и жениться на ней и сделать матерью своих детей.

«Я был пленен ее сияющей прелестью и каким-то особенным, ей одной присущим обаянием... Чем больше я узнавал Уну, тем больше меня изумляли ее чувство юмора и терпимость — она всегда с уважением относилась к чужому мнению. Я полюбил ее и за это, и за многое другое», — говорил Чаплин. К счастью для него, Уна согласилась стать его женой, несмотря на многое, что препятствовало этому.

Отец Уны, драматург и нобелевский лауреат Юджин О'Нил, был категорически против брака — жених дочери был ненамного младше его самого. Говорили даже, что за ней ухаживали сыновья Чаплина – куда уж и отцу?! Но скромная и крайне стеснительная девушка проявила удивительную твердость. Ей было все равно, что говорили о Чаплине. Они поженились. Все, кроме самого Чарли, стало для Уны второстепенным, даже ее собственная карьера киноактрисы, которая вполне могла состояться. «Он помогал мне взрослеть, я помогала ему становиться молодым», — сказала однажды Уна. Она подарила мужу 8 детей: пятерых дочерей и троих сыновей.

«К моему сердцу приливают волны любви оттого, что она – такая»

Такие браки встречаются нечасто: до конца дней Уна была для Чарли и женой, и сиделкой, и подругой, а порой и единственным человеком, способным поддержать. Когда в 1952 году Чаплина, замешанного в очередном скандале, выдворили из США, следом отправилась и верная Уна — она отказалась от американского гражданства. Спустя год семья перебралась в Швейцарию и поселилась недалеко от городка Веве. Там же в 75-летнем возрасте Чарли снова стал отцом.

«Нет слов, чтобы сказать о том, как я люблю ее, — признавался Чаплин. — Ради меня она покинула родину, вдохнула в меня новые силы и волю к жизни. Никогда и нигде в мире не встречал я существа более нежного и чистого... И даже когда она просто, с удивительным достоинством идет впереди меня по узкому тротуару и я гляжу на ее изящную, стройную фигурку, к моему сердцу вдруг приливает волна любви и счастья оттого, что она такая, какая есть, и к глазам подступают слезы».

И Уна, и Чаплин, конечно, понимали, что их счастье краткосрочно — наверное, потому и воспринимали его острее, ценили каждую минуту. Чарли умер в Рождество, 25 декабря 1977 года. Уна была готова к этому, насколько вообще можно быть готовой. Ее муж оставил после себя многомиллионное состояние. Но даже после смерти деньги не дали Чаплину покоя — через три месяца после похорон его тело было выкрадено из могилы. Преступники планировали получить крупный выкуп у вдовы. Но Уна проигнорировала требования. Тогда же стало известно, что Чарли предвидел это и запретил ей идти на поводу у похитителей. Невозможно представить, что чувствовала женщина в те дни. Преступники были пойманы лишь через полгода. Тело великого комика вновь было предано земле. Уна же пережила мужа всего на 14 лет. Ее похоронили рядом с ним на одном из швейцарских кладбищ.

Светлана Колесникова.

Фото на развороте из архива редакции

Наш астролог – Наталья Валентиновна Стоянова.
Действенная помощь в сложных жизненных ситуациях на основе вашего личного гороскопа.
Телефон: 8–916–880–2142
e-mail: stonat@rol.ru
Сайт: http://astro4u.narod.ru/sto/

Наполните будни праздником

13 – 26 мая

	ВНЕШНОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БРАК	ДОМ И СЕМЬЯ	ЗДОРОВЬЕ	РАБОТА И ДЕНЬГИ	УДАЧНЫЕ ДНИ
ОВЕН (21.03 - 19.04)	помните, что дружеские отношения хороши, когда нужны обоим	вашей маме может потребоваться поддержка	восстановить душевное равновесие вы сможете дома, общаясь с семьей	мелкие проблемы с деньгами решайте в рабочем порядке	16, 25
ТЕЛЕЦ (20.04 - 20.05)	носите одежду лимонного и светло-зеленого цветов	побудьте с детьми, расскажите им о том, что умеете	будьте внимательны к своим ногам - есть риск грибковых поражений	подумайте, куда можно вложить деньги	15, 24
БЛИЗНЕЦЫ (21.05 - 21.06)	в личной жизни пригодится умение быстро перестраиваться. Цвет вашей удачи – красно-коричневый	полезен краткосрочный отдых на природе	если планировали обследование, сейчас самое подходящее время	возможно, вам потребуется поддержка коллег	14, 23
РАК (22.06 - 22.07)	не уклоняйтесь от решения внутренних проблем это грозит разочарованием	хорошо делать крупные покупки для дома	полезны водные процедуры и отдых у воды	делайте все возможное, чтобы укрепить отношения в коллективе	13, 22
ЛЕВ (23.07 - 22.08)	расширяя круг друзей, вы открываете для себя новые удовольствия	наполните семейные будни праздниками	старайтесь питаться регулярно	финансовое положение останется стабильным	19, 21
ДЕВА (23.08 - 22.09)	у вас появится возможность преодолеть в личной жизни все преграды	проблемы, связанные со сменой жилья, разрешатся	хорошее время для фитотерапии	возможны неожиданные траты	16, 20
ВЕСЫ (23.09 - 22.10)	чтобы стать друг другу ближе, отправляйтесь в путешествие Не бойтесь носить оранжевый	может быть, пора перебрать содержимое антресолей?	возможны отеки, не переохлаждайте поясничную зону	вам сложно будет справляться со всем объемом работы	21
СКОРПИОН (23.10 - 21.11)	в любви доверяйте интуиции Поддайтесь приятному соблазну	займитесь ремонтом	соблюдайте строгий режим дня, ночь тратьте только на сон	есть шанс добиться успеха во всем, за что вы сейчас беретесь	20, 27
СТРЕЛЕЦ (22.11 - 21.12)	обсудите свои желания с партнером. Носите бежевое	ваша вторая половина может преподнести вам сюрприз	откажитесь от жирного и жареного	аккуратно и терпеливо выполняйте свою работу	17
КОЗЕРОГ (22.12 - 19.01)	в общении со спутником жизни проявите твердость – сейчас это необходимо	семейная жизнь будет очень эмоциональной	подольше оставайтесь на свежем воздухе	неосмотрительность может обернуться тратой крупной суммы денег	18, 26
ВОДОЛЕЙ (20.01 - 18.02)	не думайте, что все люди такие, какими кажутся на первый взгляд	займитесь с детьми лепкой, рисованием или вышивкой	возможны скачки давления	не бросайте начатую работу, даже если придется делать это в ущерб личным интересам	23, 28
РЫБЫ (19.02 - 20.03)	наберитесь терпения и умения спокойно выжидать	дома делайте то, что вам больше всего нравится	болезни могут протекать скрыто и иметь размытую симптоматику	есть вероятность получить финансовую поддержку извне	17

Дорогие читатели! Вы решили оформить подписку на наше издание «Между нами, женщинами» и хотите, чтобы свежий номер приносили вам домой? Специально для вас мы публикуем бланк подписного абонемента

Как подписаться на «МНЖ»? ЛЕГКО!

● В бланк подписного абонемента аккуратно впишите ваш полный почтовый адрес (по нему к вам будет приходить газета), период оформления подписки (второе полугодие, от одного до шести месяцев) и количество комплектов.

● Заполненный абонемент нужно вырезать и отнести в ближайшее почтовое отделение.

● На почте выберите удобный для вас каталог *, в котором указаны индексы на «Между нами, женщинами»: **«Пресса России» – 16461 или «Почта России» – 16733.** Впишите один из индексов в специально отведенное место в абонементе («индекс издания»).

● В выбранном каталоге из строки «подписная цена» вам нужно вписать в «доставочную карточку» (нижняя часть подписного абонемента) стоимость подписки на «Между нами, женщинами» в зависимости от выбранного периода подписки.

● Работник почты примет у вас деньги за подписку и вернет верхнюю половину подписного абонемента с отметкой об оплате. Обязательно сохраните эту квитанцию до конца периода подписки.

Если у вас возникнут какие-либо сложности, вы можете обратиться к нам по телефону (095) 685-76-45. Мы с удовольствием поможем вам и ответим на все интересующие вопросы.

* разница в стоимости подписки по каталогам отсутствует

СП-1

ФГУП «Почта России»

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ ~~журнал~~ (индекс издания)

Между нами, женщинами

(наименование издания) | Количество комплектов

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на ~~газету~~ ~~журнал~~ (индекс издания)

Между нами, женщинами

(наименование издания)

Стоимость подписки | переадресовки | Количество комплектов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Газета «Между нами, женщинами»
№09 май 2005 г.

Учредитель ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ЗАО «Собеседник»

Зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор – Ю. Пилипенко

Шеф-редактор – Л. Липовец
Куратор проекта – Р. Сафаутдинов
Художники – [illegible]

Подбор фото – Д. [illegible]
Выпускающий – М. Лунина
Директор – С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва, ул. Тверская, д. 10, стр. 1
Адрес редакции (для писем): 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, газета «Собеседник»
Телефон для справок: (095) 685-46-61
Факс: (095) 973-20-54, 250-06-80
Служба рекламы: (095) 685-28-45, 685-79-37
Служба продаж: [illegible] (095) 685-08-80, 251-59-17
Служба подписки: (095) 685-76-45
Служба маркетинга и PR: (095) 685-19-62

Подписные индексы:
16461 – в Объединенном каталоге «Пресса России»
16733 – в Региональном каталоге «Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами, женщинами» являются собственностью ООО «Диалог – 21 век»

Тираж [illegible]
Отпечатано в ООО «Типография Мажайская-С», г. Можайск
Подписано в печать 29.04.2005 г.
Заказ № 20861

Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции

автор кроссворда Михаил Пропровский, фото Андрея Струнина

ISSN 1728-8606

Секреты медовой косметики

Вся мода этого лета

Воспитал в себе оптимиста!

Ежемесячное издание для женщин

Будуар

Апрель 2002

- Подруга или ...?
- Этот коварный герпес
- Как бороться с целлюлитом

Ежемесячное издание для женщин

4(14)
Апрель 2002 года

Учредитель:
ООО «Литературное агентство «Пресса»

Главный редактор:
Светлана АНДРЕЕВА

Адрес редакции:
305007, г. Курск,
ул. Сумская, 5, офис 23.
Телефон для справок
(0712) 50-43-58.
Факс (0712) 35-83-14.
E-mail. buduar@kursknet.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации ПИ №77-7129 от 30 января 2001 года.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.

Ответственность за достоверность сведений в рекламе несет рекламодатель.

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.
При цитировании ссылка на ежемесячник «Будуар» обязательна.
При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Крестьянка», «Лиза», «Здоровье».

Номер подписан
в печать 22.03.02.
Заказ № 324
Газета отпечатана
в ООО «Бета - Принт»,
г. Орел, ул. Тургенева, 38.
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
Тел. производственного отдела
(0862) 43-47-10
Тираж 385 000 экз.
Цена свободная

Распространение:
(0712) 50-43-39
(0712) 50-43-58
Начальник службы распространения Андрей АНИСЬКО

На первой странице – Наташа Фото Ильи ВОЛОБУЕВА

Вы можете
подписаться
на наше издание
в любом
почтовом отделении
России

Наши индексы:
41841 по России,
31398 по Курской области

стр.
ГАРД
Тенде

стр.
КРАС
Как б
с цел

стр.
ВОЛ
К ВО
Химия

стр.
ДЛЯ
Прави

стр.
90х6
Стро
Нет

стр.
ШКО
Женс

стр.
ТЕСТ
Подр

стр.
ЗДОР
Устал

стр.
ЖЕН
КОН
Этот
герпе

стр.
ЗДОР

ежемесячное издание для женщин

Будуар

АПРЕЛЬ 2002

стр. 4
ГАРДЕРОБ
Тенденции моды

стр. 6
КРАСОТА
Как бороться с целлюлитом

стр. 8
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Химия возвращается!

стр. 10
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ
Правила теловычитания

стр. 12
90x60x90
Стройные ноги? Нет проблем!

стр. 14
ШКОЛА ЖИЗНИ
Женская дружба?!

стр. 16
ТЕСТ
Подруга или ..?

стр. 17
ЗДОРОВЬЕ
Усталость – это диагноз?

стр. 18
ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
Этот коварный герпес

стр. 20
ЗДОРОВЬЕ
Варикозное расширение вен

стр. 21
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Опасность в сигарете
Хочу пышноволосую

стр. 22
И ЭТО ВСЕ О НЕМ
Давайте говорить мужчинам комплименты!

стр. 24
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Светлый праздник Пасхи!

стр. 26
МОЙ КРОХА И Я
Здоровая кожа – здоровый малыш

стр. 28
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Нечаянная встреча

стр. 29
КОНКУРС
«История моей любви»

стр. 30
КУДЕСНИЦА
Зелень и беж – цвета сезона

стр. 32
ОТ САМОЙ ПРИРОДЫ
«Мясо» с грядки

стр. 34
НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ
Луковые капли
Как вернуть голос

стр. 36
ВАША УСАДЬБА
Строим забор
Закаляем семена

стр. 38
НАШИ ПИТОМЦЫ
Подводный сад

стр. 39
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Роза – царица цветов

стр. 40
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
«Пасхальная курица», шашлык по-домашнему...

стр. 42
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Налоговый вычет – ваше право

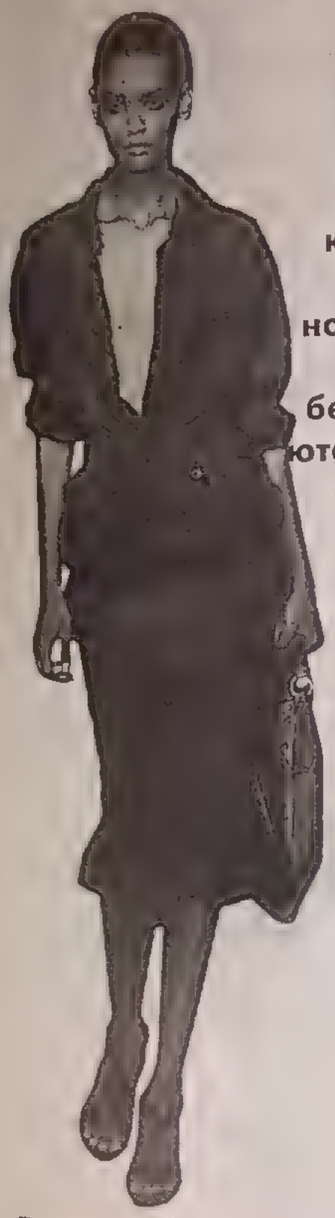
стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в апреле

стр. 46
СКАНВОРД
Попробуй разгадай!

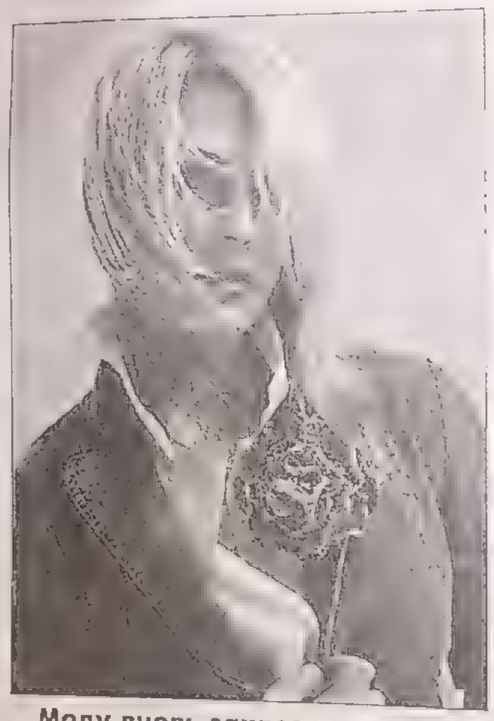
стр. 47
ДОСУГ
Фокусы. Тосты. Любимые песни. Анекдоты

ТЕНДЕНЦИИ МОДЫ

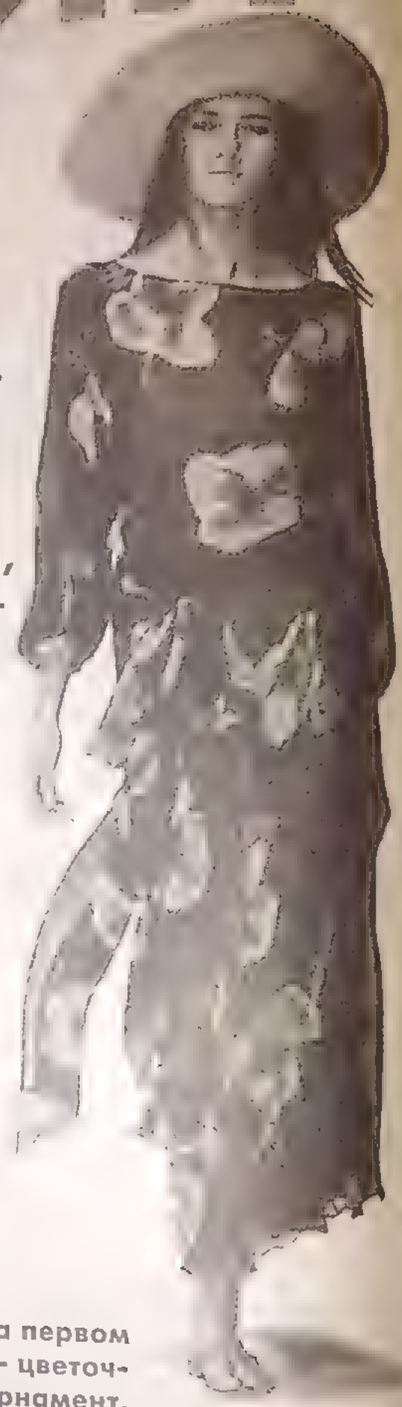
Короткое или длинное, узкое или широкое, черное или белое? Что будет модно в летнем сезоне? Сегодня дизайнеры единодушны, как никогда: стиль номер один – новая романтика! Главный цвет сезона – белый. И в то же время актуальными остаются страстный красный, магический черный, а также пастельные тона и флюоресцирующие неоновые цвета.



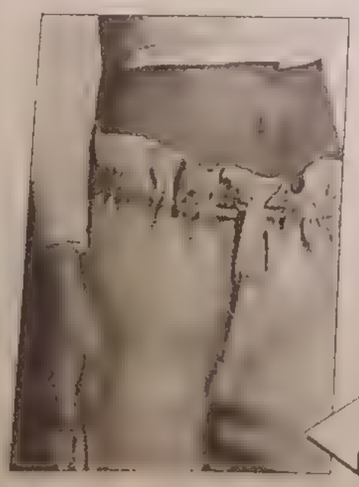
В городской одежде присутствуют ярко выраженные элементы стиля сафари и детали мужских костюмов. Цвет: от светло-песочных оттенков до оливково-зеленых.



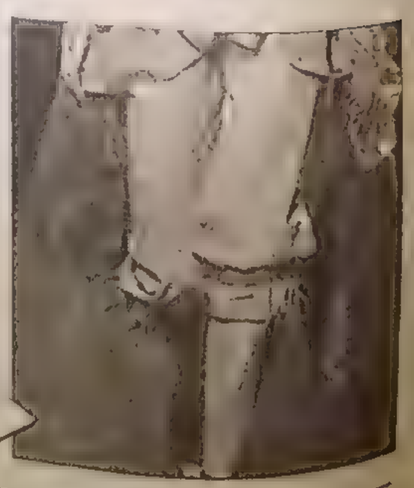
Моду вновь захлестнула джинсовая волна! С эффектом поношенности и бахромчатыми краями, озорными аппликациями и цветками-брошами – фантазия дизайнеров поистине неисчерпаема! Самый модный деним становится ослепительно белым – о классических джинсах здесь напоминает лишь прострочка.

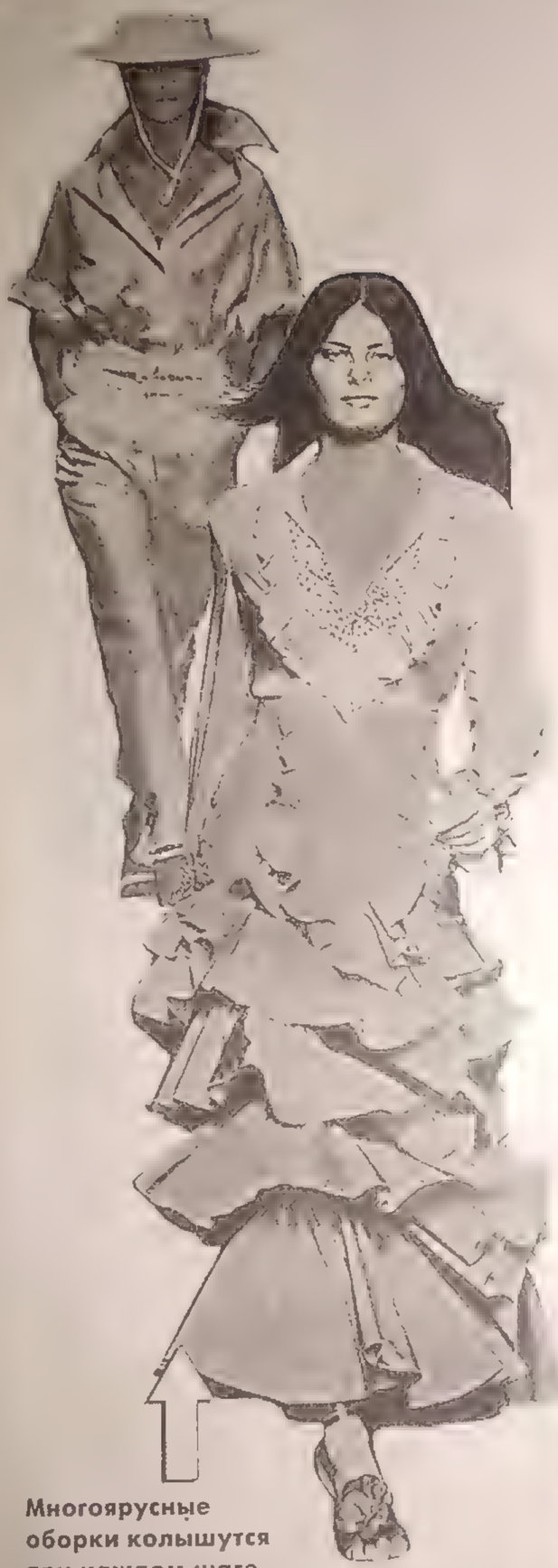


На первом месте – цветочный орнамент. Причем это могут быть ромашки в стиле 70-х, импрессионистские маки, женственные розы, а также россыпи милых полевых цветочков. На втором месте – полоска от яркой этнической до строгой мужской.



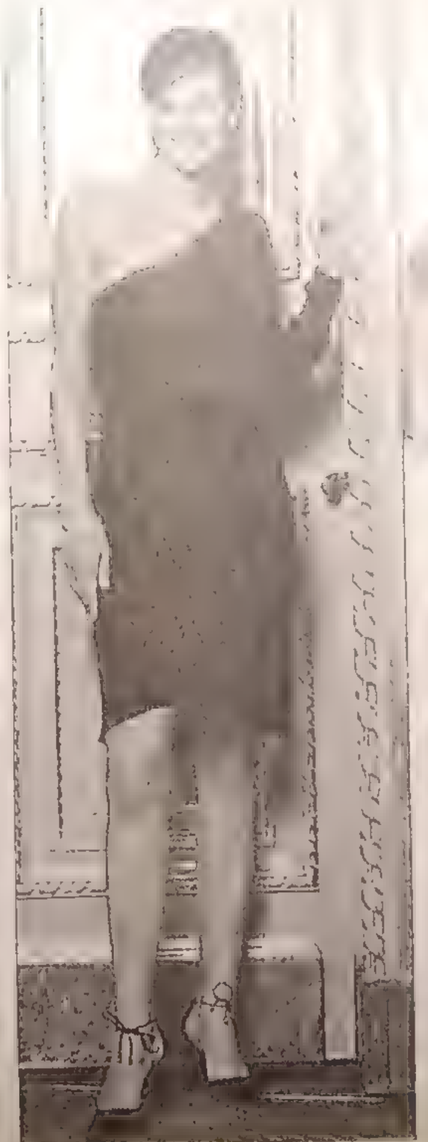
Модные брюки должны быть либо утрированно широкими и бесформенными, либо узкими и прямыми по всей длине. Особенно актуальны нежные шифоновые брючки с оборками на талии или кукольные панталончики игриво присборенные ниже колен.





Многоярусные оборки колышутся при каждом шаге, широкие пояса-корсажи затягивают тонкую талию, кружевные лампасы подчеркивают стройность ног - сходство с роковой красавицей Кармен или мужественным матадором всячески приветствуется.

Длинные развевающиеся платья и туники, подпоясанные низко на бедрах ремнями из грубой кожи или плетеными поясами, – хит весенне-летнего сезона.



Ни одной прямой линии, ни одного ровно обрезанного подола. В моде графика и асимметрия.

Романтика определяет весь дух, все настроение нового сезона! Нежнейшие кружева и тонкие гипюры, крошечные оборки и мелкие защипы, фестоны по краям и неброская вышивка. Платья напоминают комбинации или ночные сорочки, блузки - старинное мужское белье.

Приятные весенние заботы – обновление гардероба, планирование отпуска – могут быть омрачены неожиданным открытием: кожа стала напоминать корку апельсина – появился целлюлит. Целлюлит не просто портит фигуру женщины, он ухудшает общее состояние здоровья, меняет походку, осанку, способствует развитию гипертонии, появлению отеков и болей в ногах. Кроме того, целлюлит является причиной возникновения комплексов: женщины стесняются своего тела, избегают пляж, бассейн, отказываются от открытых платьев и мини-юбок.

Почему целлюлит есть даже у женщин с идеальным весом и спортсменок? И почему некоторые женщины с избыточным весом не отмечены этой малопривлекательной печатью? Почему мужчины, даже самые полные, не страдают целлюлитом?

Во всех этих «почему» мы и попытаемся сегодня разобраться.

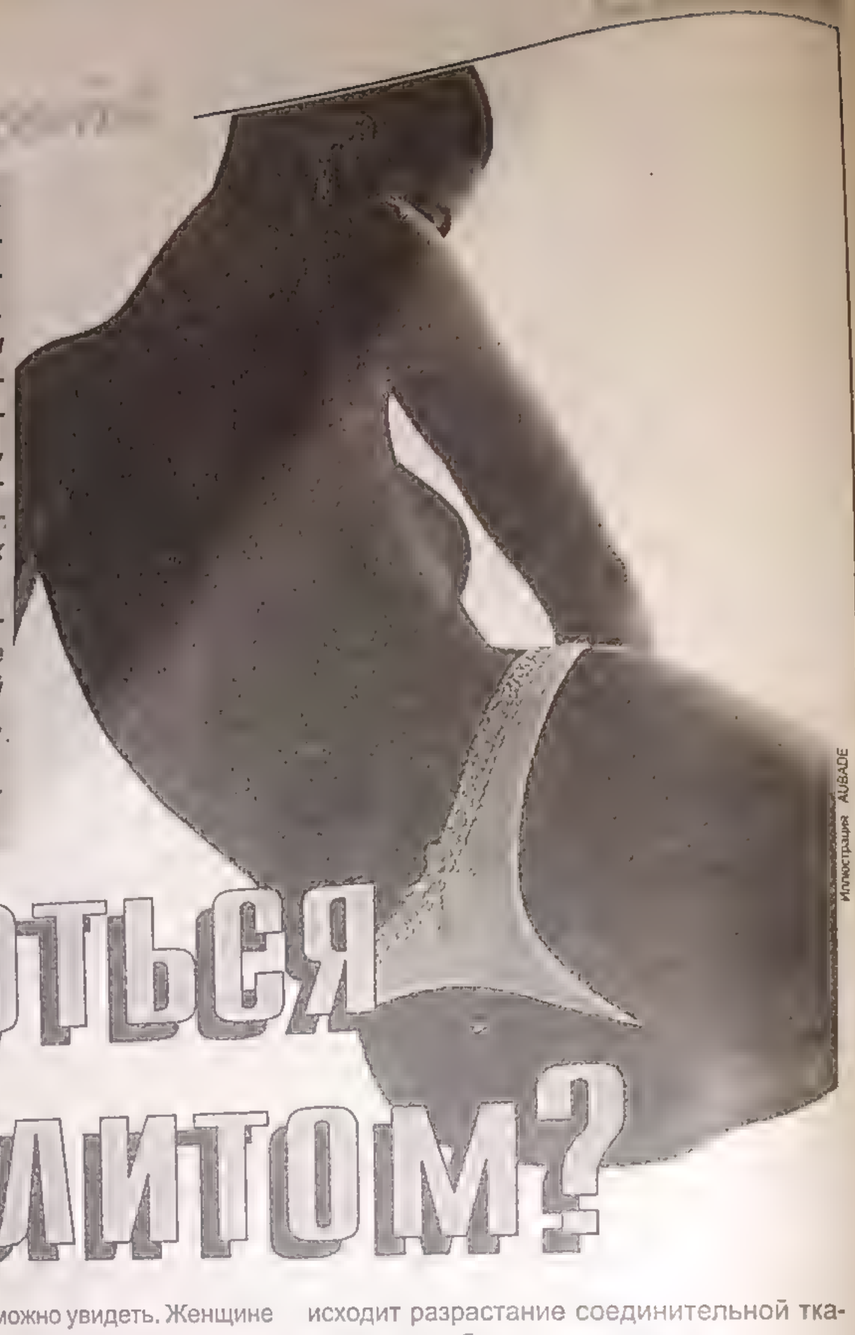


Иллюстрация AUBADE

Как бороться с целлюлитом?

После многолетних дебатов относительно природы целлюлита, которым страдают 95% женщин, врачи-специалисты пришли к мнению, что **целлюлит – это вторичный половой признак женщины.** Именно женские половые гормоны – эстрогены – определяют строение подкожной жировой клетчатки и специфику отложения жира в определенных зонах. Каждая женщина имеет свой уровень эстрогенов (также как и других гормонов) – это называется гормональный фон. В гормональном фоне происходят некоторые изменения в зависимости от физиологического состояния организма: половое созревание, беременность, роды, кормление грудью, менопауза, прием гормональных препаратов и т.д. И самые начальные признаки целлюлита в большинстве случаев появляются именно в те моменты, когда в женском организме высокий уровень эстрогенов. Таким образом, **эстрогены – это механизм «запуска» целлюлита**.

Плохая экология, неправильное питание, постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни – все это будет способствовать дальнейшему развитию целлюлита, т. е. перехода целлюлита-нормы в целлюлит-патологию. Этот процесс длительный и происходит он в результате сложных биохимических реакций в организме. Именно поэтому в течении целлюлита выделяют несколько стадий.

I стадия: ПОВЕРХНОСТНЫЙ ОТЕК

На первой и второй стадиях целлюлит практически невозможно увидеть. Женщине обычно кажется, что она немного располнела или, скорее, «припухла». Кожа при этом по-прежнему гладкая и ровная. «Апельсиновая корка» заметна лишь при взятии кожи в складку в определенных зонах и в определенные дни (как правило, за 7-10 дней до месячных). На этой стадии в организме уже начинается процесс задержки жидкости. Вот как это происходит: жировые клетки в результате биохимических реакций образуют шлаки, которые они выбрасывают в межклеточную жидкость, т.е. в лимфу. Там шлаки постепенно накапливаются, лимфа становится более густой, вязкой, нарушается её нормальный ток. Около 60-70% лимфатической жидкости задерживается в организме, отсюда ощущение отечности или припухлости.

II стадия: ВЫРАЖЕННЫЙ ОТЕК

На второй стадии развития целлюлита венозная и лимфатическая системы уже не справляются с тем количеством жидкости, которое необходимо выводить. Жидкость накапливается и сдавливает вены, жировые отложения на боках, бедрах и ягодицах становятся твердыми и плотными на ощупь.

III стадия: МИКРОУЗЛОВАЯ

Если в первые 2 стадии развития целлюлита ничего не предпринимать, целлюлит достаточно быстро переходит в 3 стадию, когда жидкость уже начинает сдавливать артерии. Из-за недостатка кислорода происходит разрастание соединительной ткани, которая образует вокруг жировых клеток микрокапсулы. «Апельсиновая корка» заметна при взятии кожи в складку или при напряжении мышц.

Для того чтобы верно диагностировать эту стадию целлюлита, можно провести *тепловой тест*. Для этого складывают руки крест-накрест и тыльной стороной ладоней проверяют температуру кожи. В местах сильно выраженного целлюлита температура кожи будет чуть ниже. Еще один способ диагностики в домашних условиях – *симптом щипка*. Для этого необходимо мягко, медленно, но сильно зажать кожу двумя пальцами, чуть подержать и резко отпустить. Если не возникает болезненных ощущений, значит, симптом щипка отрицательный, т.е. нервные окончания сохранены и не все потеряно. Степень нарушения микроциркуляции можно проверить и с помощью *специальных диагностических пленок*. Пленка прикладывается к проблемной зоне и изменяет свой цвет в зависимости от стадии целлюлита.

IV стадия: МАКРОУЗЛОВАЯ

Вокруг микрокапсулы формируется более крупная сеть из соединительной ткани; такой целлюлит хорошо виден даже в покое - на фоне «апельсиновой корки» имеются довольно крупные бугры и узлы. В целлюлитных зонах кожа холодная и имеет синюшный оттенок. Симптом щипка положи-

тельный, значит, задеты нервные окончания, и такой целлюлит вызывает боль. Это уже целлюлит-патология.

Определить время возникновения целлюлита и его стадию принципиально важно для правильного выбора метода лечения.

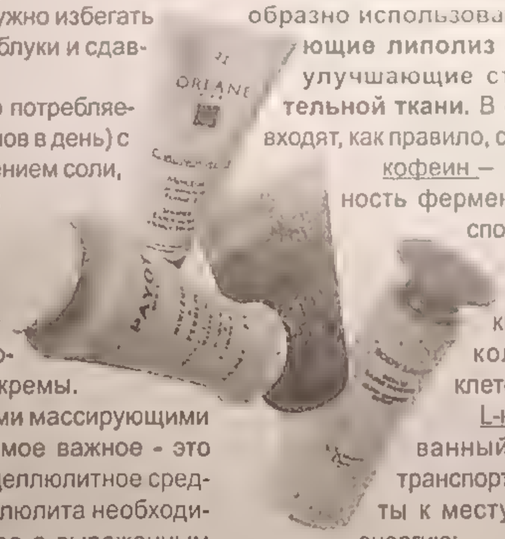
Программы лечения целлюлита подбираются строго индивидуально и корректируются по мере лечения. Теперь, когда вы знаете, какие изменения происходят в организме при формировании целлюлита «step by step», вы сможете критически оценить свое состояние и понять, что необходимо делать. Совершенно очевидно, что при III и IV стадиях целлюлита не стоит покупать «волшебный» антицеллюлитный крем у очередного распространителя и надеяться на результат. Так же как и при I стадии целлюлита, нет необходимости глотать банками таблетки для похудения – достаточно правильно подобрать антицеллюлитное средство.

Естественно, что для лечения I и II стадий целлюлита требуется меньше времени и сил, чем при III и IV стадиях. И так как очень много причин влияет на формирование целлюлита, лечение должно быть комплексным.

На начальном этапе (I и II стадии целлюлита), чтобы избавиться от целлюлита, нужно активно выводить жидкость и шлаки из организма.

А именно:

- регулярно (один раз в неделю) посещать сауну
- ежедневно массажной щеткой в течение 10-15 минут обрабатывать проблемные зоны
- заняться спортом, причем предпочтение нужно отдать динамическим видам спорта - это упражнения на растяжку, ходьба, плавание, бег на лыжах, велотуризм. Статические виды спорта (которые развивают мышечную систему), как правило, вызывают стресс вен, поэтому их нужно избегать
- не носить высокие каблуки и сдавливающую одежду
- увеличить количество потребляемой жидкости (8-10 стаканов в день) с одновременным ограничением соли, в противном случае отек усилится. Помните, что чай и кофе только увеличивают потоотделение и не могут заменить воду
- ежедневно использовать антицеллюлитные кремы. Наносить их нужно легкими массирующими движениями. Причем самое важное - это правильно выбрать антицеллюлитное средство. На I и II стадиях целлюлита необходимо использовать средство с выраженным дренажным эффектом для ликвидации застоя тканевой жидкости. В его состав должны входить какие-либо из следующих веществ: иглица, конский каштан, тигровая трава, эфир, камфора, ментол, плющ, хвощ и т.д.
- пройти курс ручного или аппаратного лимфатического дренажа. Правильно выполненный ручной лимфодренаж напоминает легкое похлопывание или поглаживание. При аппаратном лимфодренаже на определенные участки тела ставятся самоклеющиеся датчики, которые потряхивают кожу и мышцы и стимулируют работу лимфатической системы. Желательно, чтобы аппарат имел кардиомонитор и стимуляция лимфатической системы осуществлялась под контролем сердечной систолы. Эффективность такой процедуры значительно выше, чем на аппаратах без кардиодатчика (соответственно потребуется большее количество процедур и времени).



На III и IV стадиях целлюлит лечить сложно из-за образования все той же соединительной ткани, которая с одной стороны прикрепляется к мышце, а с другой - к коже. Жировые клетки оказываются как бы «запертыми». Худеть на этой стадии целлюлита очень тяжело, так как даже при самой оптимальной диете похудеет все, кроме частей тела, заблокированных целлюлитом.

Такой целлюлит нужно «разбивать». Еще совсем недавно одним из самых популярных способов «разбивания» фиброзных пленок был силовой массаж. Но при таком массаже вместе с жиром и соединительной тканью повреждаются мелкие кровеносные, лимфатические сосуды и нервные окончания, то есть микроциркуляция становится еще хуже. Поэтому стоит отдать предпочтение электролиполизу. Электроды накладываются на проблемные зоны и по ним пускают переменный ток, который заставляет ионы двигаться по клетке, запускается процесс липолиза (сжигания жира). После липолиза необходимо провести лимфатический дренаж, а далее - миостимуляцию в режиме «целлюлит».

После регулярных активных процедур в косметологическом кабинете дается «домашнее задание» - это самостоятельное использование антицеллюлитных средств (наружных и внутренних), выполнение диетической программы.

При III и IV степени целлюлита целесообразно использовать кремы, **усиливающие липолиз (сжигание жира) и улучшающие структуру соединительной ткани.** В состав таких кремов входят, как правило, следующие вещества:

кофеин – он повышает активность фермента липазы, которая способствует превращению триглицеридов в свободные жирные кислоты, и уменьшает количество жировых клеток;

L-карнитин – синтезированный элемент, который транспортирует жирные кислоты к месту их превращения в энергию;

гуарана – обладает жиросжигательным эффектом;

различные эфирные масла (лимона, душицы, герани, кипариса) – также уменьшают жировые отложения;

водоросли (фукус, ламинария, аскофиллум) – усиливают липолиз, активизируют обменные процессы, тонизируют кожу, повышая ее эластичность;

центелла азиатская – стимулирует выработку коллагена;

инулин – улучшает эластичность кожи.

В течение всего курса лечения целлюлита рекомендуется употреблять **пищевые добавки**, содержащие водоросли и магний.

И, конечно же, в комплексных программах лечения целлюлита особая роль отводится **диете.**

Примерное меню должно содержать следующие компоненты: витамины - цитрат кальция (1000 мг), витамин Е (400 ед.), витамин С (500 ед.), комплекс витаминов В, фолиевую кислоту, цинк, магний.

Питание в течение дня может выглядеть так.

ЗАВТРАК – 1 чашка овсяной каши или белковый омлет с грибами или шпинатом. Стакан воды с лимоном и чайной ложкой меда.

ОБЕД – овощи, сваренные на пару: кабачки, брокколи, зеленый перец, стручковая фасоль, морковь, полчашки коричневого риса и 100-120 г рыбы или индейки.

УЖИН – 200 г нежирной морской рыбы или цыпленка, или телятины. Зеленый салат, огурцы, петрушка, зеленый лук, редис, зеленый перец. На гарнир - запеченный картофель или рис.

ПЕРЕКУСИТЬ – на выбор: 3 зеленых яблока, киви, грейпфрут, апельсин, клубника.

Если имеется избыточный вес, то необходимо просчитать калории. По специальной формуле определяется необходимый энергетический дефицит, который обеспечит стабильное снижение веса.

Для женщин: (11 х вес) + 1250 = А

Полученную цифру А увеличить

на 10% - если вы ведете малоподвижный образ жизни;
на 20% - чья активность носит умеренный характер;
на 30% - кто ведет активный образ жизни.

} В

И далее

В – 1100 ккал. = **С** – это будет уровень калорийности диеты, которой необходимо придерживаться.

Причем важно!

25% от суточных калорий – на завтрак.
40% - на обед.
35% - на ужин.

Итак, проблема целлюлита - это проблема образа жизни и показатель вашего отношения к себе. Здоровый образ жизни, правильное питание, физические упражнения, тщательный уход за телом в домашних условиях и квалифицированная помощь врачей-косметологов помогут вам победить целлюлит.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ:
Анна Михайловна ФЕДУЛОВА,
врач-дерматокосметолог
лечебно-диагностического
центра «Медиал».
Ул. 50 лет Октября, 84-в, тел. (0712) 2-12-08

Химия возвращается!

САМАЯ МОДНАЯ ПРИЧЕСКА СЕЗОНА ВЕСНА – ЛЕТО-2002 – РАСПУЩЕННЫЕ КУДРЯВЫЕ ВОЛОСЫ

После двухлетнего господства прямых гладких волос на подиум возвращаются кудри. «Летом мы не носим шарфы и свитера с высокими воротниками, плечи и шея обнажены и требуют длинных объемных волос», – утверждают ведущие стилисты.

1

2

Женщины с вьющимися от природы волосами, конечно, не в состоянии в полной мере оценить такое везение. Им и в голову не может прийти, что те, кого природа этим счастьем обделила, вынуждены часами просиживать перед зеркалом, жечь свои волосы горячими щипцами, спать на бигуди и т.д. К счастью, современная химическая завивка способна в мгновение ока избавить вас от этих трудностей и превратить ваши волосы в каскад шикарных кудрей

ПО СПОСОБУ ВЫПОЛНЕНИЯ ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА МОЖЕТ БЫТЬ:

– ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ: классический вариант, который хорошо подходит к коротким стрижкам и стрижкам средней длины, подстриженным порожками (фото 1)

– ВЕРТИКАЛЬНОЙ это так называемая «спиральная химия», которая делается на длинных (фото 2) и средних (фото 3) волосах одинаковой длины. Диаметр завитка зависит от величины используемых стайлеров (бигуди). Это именно тот вид химической завивки, который отлично смотрится с применением мокрого эффекта;

– ПРИКОРНЕВАЯ химическая завивка: это завивка, выполненная только на прикорневой части волос. Она служит для придания объема коротким волосам и волосам средней длины (фото 4);

– КОМБИНИРОВАННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА: завитые пряди перемешиваются с совершенно прямыми, которые одновременно с процессом закручивания можно красить или мелировать (фото 5),

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА КОНЦОВ ВОЛОС это очень модный сейчас вид перманента, причем концы могут быть завиты очень сильно или совсем немного (легкие волны) (фото 6),

ЗАВИВКА НА «ВЕЛЛАФОРМЕРЫ»: для этого используют специальные бигуди, придуманные фирмой Wella. После них волосы приобретают очень легкий изгиб и выглядят совершенно естественно (фото 7)

На одной стрижке может быть выполнено **несколько видов химической завивки**. Например, если у вас градуированное каре, то можно на теменной части выполнить горизонтальную, а на нижней части – вертикальную химическую завивку. Можно выполнить **частичный перманент**, при котором завивают часть волос (затылок или только макушку)

Что же делать, если волосы отрастают? Вам достаточно обратиться к мастеру, и он с помощью специального состава для корней завьет отросшую часть волос. Не беспокойтесь за ранее завитые волосы, у парикмахера есть множество приемов, кото-

3

4

5

рые он использует, чтобы защитить их.

Химическая завивка не рекомендуется:

- если у вас слишком поврежденные волосы;
- если волосы полностью обесцвечены;
- если у вас кожная болезнь, такая, как экзема, или на коже есть повреждения или раздражения.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ С ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИВКОЙ

Волосы, подвергшиеся химической завивке, требуют дополнительного ухода и особых средств, которые поддерживают их тонус и блеск. Желательно приобретать сразу несколько препаратов:

- шампунь для волос после химической завивки;
- бальзам-кондиционер, облегчающий расчесывание, кроме того, он увлажнит, придаст шелковистость и блеск.
- Для интенсивного ухода необходимо использовать питательную маску или средство, которое не нужно смывать с волос.

Эффективнее действуют препараты из одной серии - их компоненты сочетаются наилучшим образом.

Если вы хотите дольше сохранить кудряшки, постарайтесь не использовать средства без пометки «для волос с химической завивкой», т.к. ингредиенты, входящие в состав обычных бальзамов, гелей, масок, распрямляют пряди, утяжеляя их.

КАК СДЕЛАТЬ УКЛАДКУ ХИМИЧЕСКИ ЗАВИТЫХ ВОЛОС?

Если у вас **легкий завиток**, лучше всего использовать диффузорную насадку. Для этого вымойте голову, нанесите пенку для укладки и высушите волосы на диффузоре, подставляя его под прядь (фото 8). В конце волосы можно слегка сбрызнуть лаком

Если у вас **интенсивный завиток**, можно на мокрые волосы нанести гель сильной фиксации и высушить их естественным образом. Получим эффект «мокрой химии».

Любую химическую завивку можно накрутить на бигуди:

– если на крупные «ежики», то волосы будут практически прямые и пышные;

– если диаметр будет поменьше, то получится крупный завиток (обычно так укладывают короткие стрижки).

ВНИМАНИЕ!

- После химической завивки лучше не мыть волосы в течение 48 часов, т.к. это может ослабить кудряшки.
- Всегда пользуйтесь расческой с редкими зубьями и расчесывайте волосы начиная с концов. Не пользуйтесь щеткой.
- Перед укладкой хорошенько промокните волосы, чтобы предотвратить вытягивание.
- Избегайте излишнего воздействия тепла на волосы. Лучше сушить их естественным путем.

Химическая завивка сохраняется от 3 до 6 месяцев в зависимости от технологии укладок и применяемых составов.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ:

Химическая завивка – это не причёска, а всего лишь база для красивой укладки.

Наш консультант:
мастер-парикмахер
Ольга ПРОЦЕНКО

ЭЛИТ STUDIO
г. Курск, ул. Димитрова, 71;
тел. (0712) 56-01-17

Весенние мотивы, доступные всем

РОМАШКИ

1) Покройте ноготь белым лаком. Дайте высохнуть. Зелёной краской (кисточкой страйпер) проведите диагональ на внешнем углу ногтя. Покройте образовавшийся треугольник ярко-голубой краской. Дайте высохнуть.

2) Вдоль диагонали белой краской на голубом фоне нарисуйте ромашки (ставя точечки). В сердцевинках ромашек и между ними поставьте жёлтые или золотистые точки. На белом фоне около ромашек поставьте «запятые» зелёной краской.

Нанесите закрепляющее покрытие.

ОДИНОКАЯ РОЗА

1) Покройте ноготь розовым лаком. Дайте высохнуть. Белым лаком нарисуйте на кончике ногтя фигуру с V-образным углублением посередине. Дайте как следует высохнуть.

2) Зелёной краской (лаком) с помощью маленькой кисточки нарисуйте стебель и листья цветка. Когда стебель высохнет, двумя овальными точками нарисуйте красный бутон Дайте высохнуть

3) Белой краской с помощью тонкой кисточки нарисуйте на стебле, листьях и розочке прожилки.

Дайте высохнуть и нанесите закрепляющее покрытие.

Наш консультант:
nail-дизайнер салона
«Элит-STUDIO»
Елена ПИЩИТА

Чтобы быть здоровой и красивой, вовсе не обязательно становиться на путь суровой диеты или истязать себя голодом. Есть куда более простая и короткая дорога к идеалу.

Правила теловычитания

1. Никогда не пренебрегайте завтраком. Плотный завтрак - гарантия того, что за обедом и ужином вы сэкономите как минимум 200 ккал. Что есть - дело вкуса, но диетологи рекомендуют отдать предпочтение молочным блюдам. Принимая ежедневно 1000 мг кальция, это соответствует двум стаканам молока, за год вы потеряете примерно 4 кг.

2. Необходимо перекусывать между основными приемами пищи. Питаясь не три, а, к примеру, шесть раз в день, вы не съедаете больше, просто перераспределяете дневную норму килокалорий. Завтрак должен составлять 20% от общего объема дневного рациона, второй завтрак - 10%, обед - 40%, полдник - 10%, ужин - 15% и поздний ужин - 5%.

3. Прием пищи в одни и те же часы регулирует деятельность центров насыщения и голода, и ею можно научиться управлять. Неритмичный же прием пищи сбивает работу кишечника, и это может привести к изменению веса.

4. Минимальный промежуток времени между приемами пищи должен быть не меньше полутора-двух часов, т.к. системе пищеварения обязательно нужен отдых.

5. Не пропускайте прием пищи. Страсть к еде проявляется тогда, когда человек очень голоден. Если будете соблюдать определенный режим, уровень сахара у вас в крови будет стабильным и не будет возникать желания съесть все, что видят глаза. Если вы пропустили завтрак, вы все равно наберете эти калории потом, позже.

6. С одной стороны, режим – штука хорошая. Однако тем, кто желает похудеть, лучше не садиться за стол только потому, что наступил обеденный час. Дождитесь, пока желудок заявит о своих потребностях. Дело в том, что в состоянии голода в организме вырабатываются стрессовые гормоны глюкагон и адреналин. Они-то и регулируют сжигание жира.

7. Приучите себя сразу после пробуждения выпивать хорошую порцию яблочного уксуса (столовая ложка уксуса на стакан холодной кипяченой воды) и в течение дня еще два раза по полпорции за 10 минут до обеда и ужина. Конечно, подобный коктейль та еще кислятина, но пусть вам будет слаще от мысли, что он содержит уйму всевозможных витаминов, а кроме того, действует как суперэффективный сжигатель жира.

8. Знайте, что цитрусовые, в особенности лимоны, способствуют похудению, так как содержат изрядное количество аскорбиновой кислоты. Аскорбинка обладает удивительной способностью снижать уровень холестерина в крови. Нормализует обмен веществ, и жировые запасы сжигаются гораздо активнее. При этом в самих плодах калорий немного, а стало быть, если у вас нет аллергии на цитрусовые, есть их можно в любых количествах.

9. Обязательно включайте в меню бобовые. Калорий в них не так, чтобы очень много, к тому же значительная часть тех калорий, которые вы употребили, уйдет на переваривание грубой клетчатки. А для быстрого выведения избыточной жидкости, которая часто становится причиной избыточного веса, проводите рисовые дни.

10. Нередко мы слышим, что мюсли - лучший диетический завтрак. Но будьте внимательны. Очень часто в готовых смесях много жира и сахара. Лучше самим делать мюсли из зерновых хлопьев, орехов, изюма и свежих фруктов: так вы улучшите не только их вкус, но и энергетические качества.

11. Попробуйте вместо привычного черного чая пить зеленый. Возможно, сначала вам не всем понравится его вкус, но, поверьте, пройдет совсем немного времени, и он покажется вам даже вкусным. А главное, содержащийся в нем полифе-

...калорий обмен веществ в организме, который начнет расходовать больше калорий.

11 Если хотите похудеть, не отказывайте себе в макаронах. То, что они толстят, – это миф. В одной порции (60 г несваренных макарон) лишь 220 килокалорий, в то время как в одной порции картофеля фри – 360. На самом деле прибавляют наш вес соусы, которыми мы заправляем спагетти. Поэтому подавайте макароны с овощами и заправляйте ложечкой оливкового масла. Предпочтение отдайте соевому соусу: соя способствует активной выработке желудочной кислоты, а стало быть, стимулирует процесс пищеварения.

12 Будьте умным покупателем. Если продуктовые закупки вы делаете по пути с работы домой, то, войдя в магазин, не верьте глазам своим. Они у вас сейчас жадные. И первым делом ваш взор обратится на что-нибудь высококалорийное. Но, поверьте, покупать здоровую еду совсем несложно. Просто нужно научиться читать этикетки, обращая внимание на количество калорий (к тому же есть продукты, на которых крупными буквами написано, что они обезжирены). В вашем шкафу всегда должны быть макароны, рис, гречка, консервированная красная и белая фасоль и молоко с длительным сроком хранения. А в морозильнике обязаны присутствовать: разные замороженные овощи, нежирное мясо (телятина, баранина), куриное филе и рыба. Если прибавить ко всему хлеб с отрубями (его, кстати, тоже можно запасти в морозилке) и оливковое масло – у вас всегда есть потенциальный и здоровый ужин.

13 Специалисты в области диетологии пришли к выводу, что самый эффективный способ следить за собой - это записывать все, что вы на самом деле съедаете. Абсолютно все, включая ма-а-ленькую конфетку и корочку сдобной булочки. Если вы будете вести подобный дневник хотя бы на протяжении недели, вам будет понятно, на чем вы спотыкаетесь.

14 Если вы жить не можете без пирожных, пару раз в неделю устраивайте пир и балуйте себя маленьким эклером или безе. Это проверенное средство для поднятия настроения. Только не ешьте сладости на голодный желудок - вовремя остановиться практически невозможно.

15 Изредка (раз в неделю) можно позволить себе все: и картошку фри, и хот-дог, и порцию пломбира с карамелью. Но даже когда вы едите «здоровую» пищу, не забывайте о том, что низкая калорийность блюда – не оправдание для того, чтобы слопать двойную порцию. Поэтому совет: не покупайте ничего помногу, особенно то, что любите.

16 Избегайте алкоголя. Трудно себе представить, как много калорий содержится в алкогольных напитках! Но даже если вы будете пить одно лишь полезное и сжигающее калории красное сухое вино, все равно опасность останется. Под влиянием винных паров вы легко придете к настроению типа: «Да ладно, сегодня можно!» Кроме того, если выпить на пустой желудок, аппетит существенно повышается, и еда кажется вкуснее. Ну и, наконец, жиры, попадая в организм вместе с алкоголем, складируются там весьма основательно.

17 Не каждому хватает характера и упорства ежедневно подсчитывать количество поглощаемых калорий, при этом многие хотят похудеть. Как же быть? А что, если сразу уменьшить суточный размер на 100 ккал, да и забыть о всякой гастрономической арифметике? Делается это очень просто: например, откажитесь от стакана колы, вместо чипсов похрустите овощами, шоколадку замените бананом. Как видите, никаких особых лишений, а эффект налицо.

18 Приготовьтесь сразу к тому, что родственники и друзья никогда не помогают худеть. Даже, наоборот, как только вы садитесь на диету, они как будто специально готовят побольше вкусненького и жирненького. Все это происходит из-за того, что люди не любят перемен и боятся их. Поэтому заранее расскажите своим близким, в чем дело. Объясните, что вы недовольны собственным весом и новый подход к еде очень важен для вас. И это не способ отвергнуть материнскую заботу в виде пирога и не желание оставить мужа и сына без воскресных румяных блинчиков. Это попытка стать здоровее и счастливее.

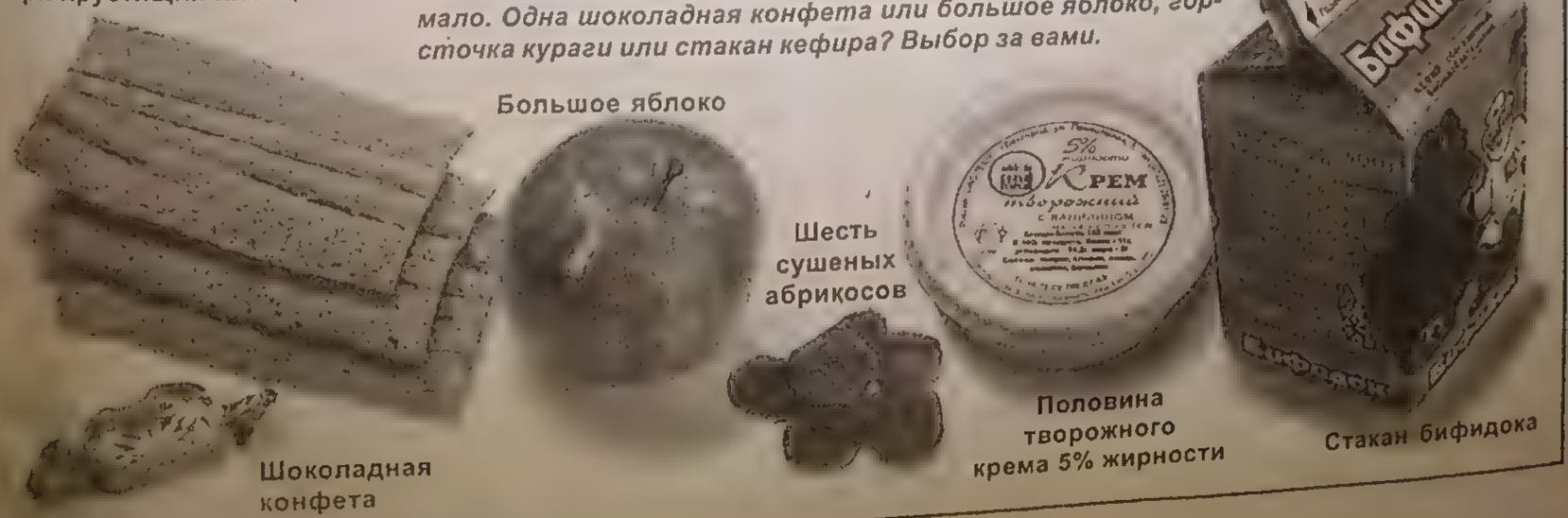
19 Не зацикливайтесь. Вместо того чтобы сожалеть о том, что вы не худеете, радуйтесь, что не толстеете. Стабильность - это уже достижение. Будьте реалисткой, работайте со своим телом в рамках его природных очертаний. Если вы из семьи крупных людей, то никогда не будете худенькой. Взгляните на себя честно и поставьте перед собой реальные цели - чтобы потом не разочаровываться.

Помните, потеря веса – процесс долгий, и прежде чем вы почувствуете ощутимые сдвиги, пройдет время. Но ведь и набирали вы лишние килограммы не один день.

ПЕРЕКУСИ!

Потребность перекусывать совершенно естественна. Мучить себя голодом между завтраком и обедом или между обедом и ужином – значит противиться природной потребности организма. Тем более что перекусывая со знанием дела, можно даже потерять пару килограммов.

Классический перекус - 100 килокалорий – это не так уж мало. Одна шоколадная конфета или большое яблоко, горсточка кураги или стакан кефира? Выбор за вами.

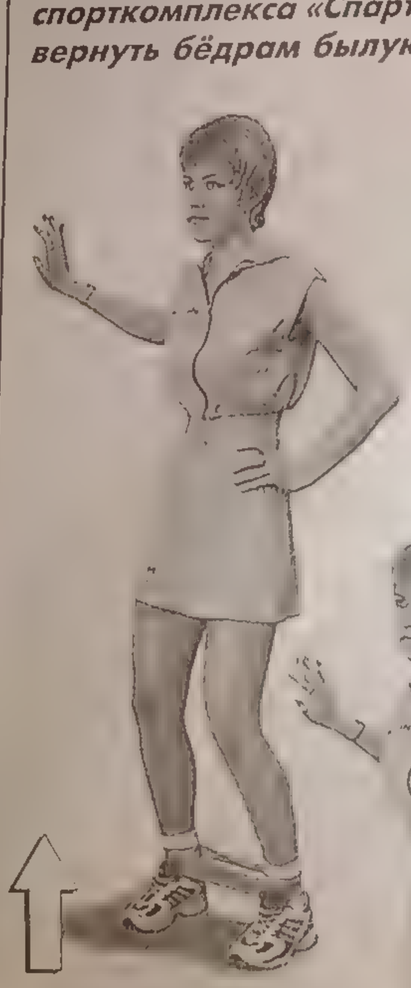


Стройные ноги? Нет проблем!

Привычка поощрять себя за маленькие победы коробкой шоколадных конфет, а также, прикрываясь сезонной депрессией, чаще, чем обычно, открывать заветную дверцу холодильника, повлекли за собой некоторые «побочные эффекты». Округлившиеся бочка, отяжелевшая походка и постоянное желание куда-нибудь присесть – вот факты, говорящие о необходимости срочных мер. Уверяем вас – начать работать над собой никогда не поздно. Упражнения, предлагаемые нашим постоянным консультантом мастером спорта по боди-билдингу, тренером спорткомплекса «Спартак» Лилией Викторовной ПУЗЫРЕВОЙ, позволят очень быстро вернуть бёдрам былую стройность, а походке лёгкость.

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

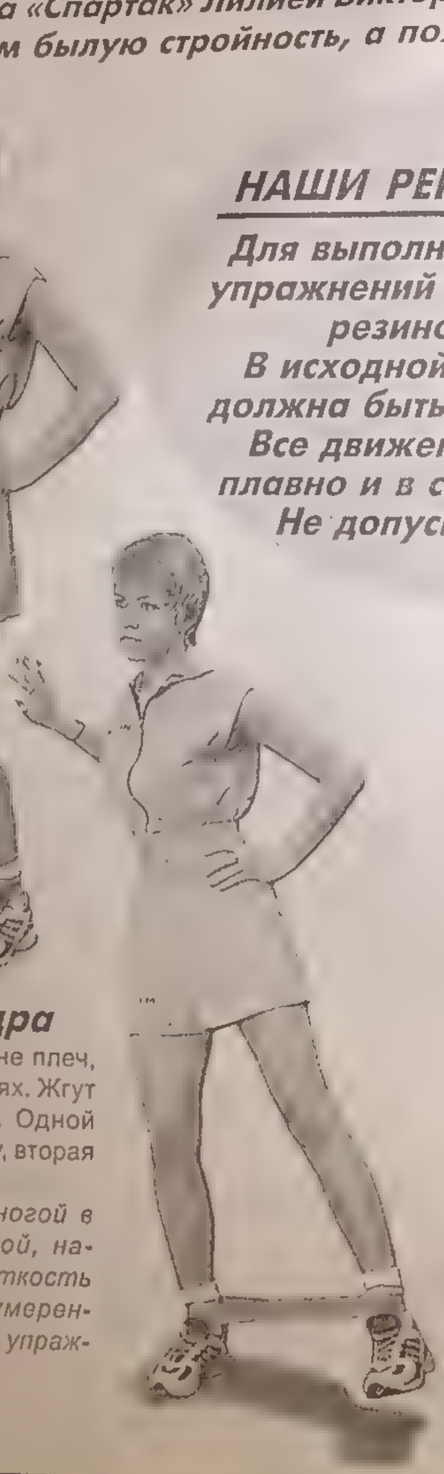
Для выполнения некоторых упражнений вам понадобится резиновая лента. В исходной позиции лента должна быть слегка натянута. Все движения выполняйте плавно и в спокойном темпе. Не допускайте рывков.



Для мышц бедра

И. п. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Жгут на уровне щиколоток. Одной рукой опереться о стену, вторая на поясе.

Выполнить махи ногой в сторону с амплитудой, насколько позволит жесткость резиновой ленты. В умеренном темпе повторите упражнение 30-50 раз.



Для задней поверхности бедра

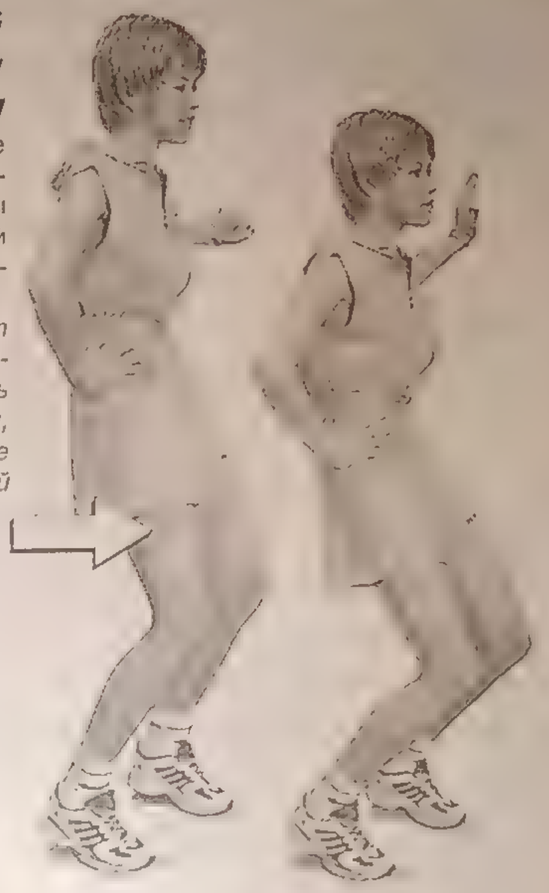
И. п. Развернуться лицом к стене, упор на обе руки. Левая нога впереди, правая отведена назад с упором на носок. Жгут на уровне щиколоток. Ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая.

Выполнить махи правой ногой назад, носок на себя. Повторите упражнение для каждой ноги 30-50 раз.

Для передней поверхности бедра

И.п. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу Однои рукой опереться о стену, спину округлить.

Оторвать пятки от пола не выше 2 см, ягодицы сжать и вытолкнуть вперед. Не опуская пятки, выполнить пружинящие приседания с небольшой амплитудой 30-50 раз.



Для задней поверхности бедра

И.п. То же. Измените положение жгута на правой ноге, пропустив его через середину стопы.

Приподнять правую ногу над полом и, не касаясь его, выполнить пружинящие движения вверх-вниз с небольшой амплитудой. Повторить упражнение для каждой ноги 30-50 раз.

Для внутренних мышц бедра

И.п. Лечь на правый бок. Правая рука поддерживает голову Левая нога согнута в колене, правая – выпрямлена, носок на себя, в сторону.

Поднять правую ногу под углом 45 градусов и вернуться в и.п. В умеренном темпе повторить упражнение для каждой ноги 30-50 раз.

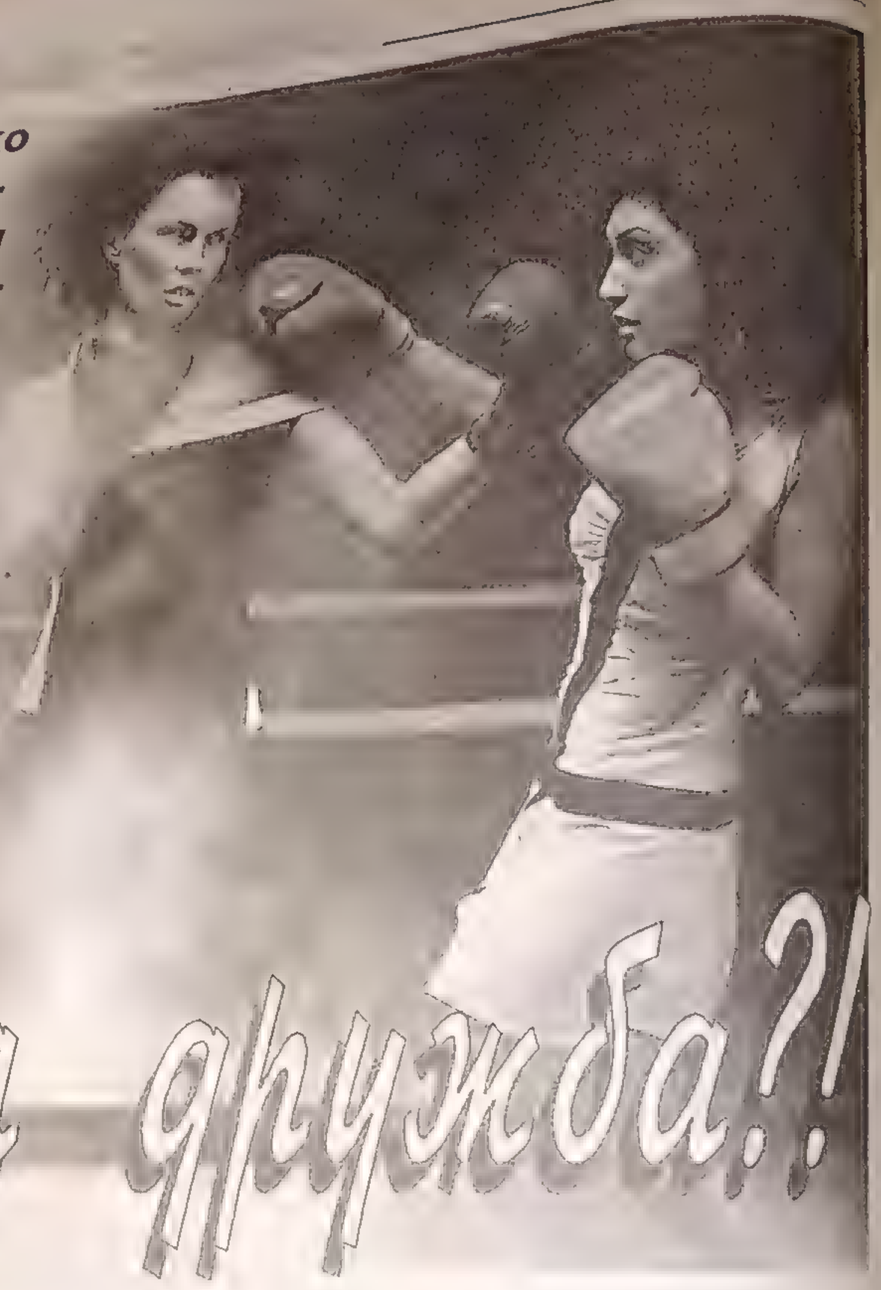
Для внутренних мышц бедра

И.п. Лечь на правый бок. Упор на правый локоть. Левая кисть касается левого плеча. Левая нога согнута в колене, правая - выпрямлена, носок на себя, в сторону.

Поднять правую ногу (выдох), коснувшись носка левой рукой Вернуться в и.п. (вдох) Повторить упражнение для каждой ноги 50 раз.

Упражнения демонстрировала
фитнес-инструктор [illegible]

Подруга... Давняя или только что найденная, верная или ненадежная... Но какая бы она ни была – все мы знаем, как много зависит от нее в нашей жизни. Иногда кажется, что буквально все. А может, этой женской дружбы и нет вовсе? Может, это всего лишь сказочный миф, выдуманный слабой половиной человечества? Да, тема, честно сказать, очень щекотливая и какая-то скользкая. И верно ли то, что мы имеем таких подруг, каких заслуживаем?



Женская дружба?!

Сразу столько вопросов! Раньше я как-то не задумывалась над этим. Помню, в школе, институте рядом со мной всегда находились женщины. Одноклассницы, сокурсницы. Но подруги... Вряд ли. Да, приятельниц была куча. «Ой, девочки, что мне сегодня надеть?» «Какие классные чулочки я видела в универмаге, не поверите!» «Как вам мой новый бой-френд? Он душка, правда?» Дальше этого наши разговоры не заходили и носили какой-то поверхностный характер. Но никто из нас особого значения этому не придавал. Наверное, на тот момент всех устраивал наш непринужденный девичий лепет насчет заморских шмоток и очередных воздыхателей. Но вот припоминаю, что до конца откровенной с девчонками быть не могла. Они с пеной у рта рассказывали о себе буквально все и еще в таких пикантных подробностях! Нет, я ничего не имею против их горячих признаний. Но «подруги» обижались на меня за мою молчаливость. Наперебой твердили, что полная откровенность – это чуть ли не одно из самых важных условий дружбы. Стоп. Условия? В дружбе? Простите, но мы же не на войне.

Почему друзья становятся друзьями? Существуют ли какие-то критерии? Как мы выбираем себе друзей? И почему они выбирают именно нас? На эти вопросы не так-то просто найти верные ответы. Но ясно одно: мы дружим не за красивые глаза или большой кошелек, а за что-то совсем другое...

На зависть всем

Если позволите, приведу пример из жизни своей сестры Марины. У нее есть подруга, с которой они знакомы уже больше 10 лет. Еще со школы они были неразлучны. Так дружили, что завидовали все. Всегда стояли друг за друга горой, Маша подтягивала сестру по математике, а та учила ее танцевать. И делали они все это бескорыстно, без какой-то выгоды и подвоха. Как они сошлись характерами, ума не приложу. У них все совершенно разное. Марина - невысокая блондинка, хохотушка, душа компании, и Маша – скромная девушка с иссиня-черными локонами, тихоня. В то время как сестра убивалась по року, Машка слушала Чайковского. Марине по душе были громкие блокбастеры, а ее застенчивая подруга зачитывалась русской классикой. Эти совершенно не похожие друг на друга натуры притягивались, как плюс к минусу. Марина рассказывала, что однажды в теплый июльский вечер они с Машей познакомились с интересным молодым человеком. О таком говорят, сошел со страниц журнала. И как потом выяснилось, в душе каждой девушки зажегся тот маленький огонек, который каждая готова была превратить в огромное пламя. Кому же достанется смуглый красавец? Это испытание могло разбить девичью дружбу. А вышло вот что. Новоиспеченный знакомый поступил, как говорится, не по-джентльменски. Он предложил обеим глупышкам свою руку, к счастью, без сердца. В целях безопасности ни Маша, ни Марина не признались друг другу в своей симпатии. Сегодня этот парень встречается с одной, завтра - с другой. Замечательно! И сколько бы длился их альянс, неизвестно. Если бы не совесть, под конец заевшая двух подруг. Опуская подробности, скажу, что их дружба выдержала и эту проверку на прочность. Сейчас у них свои семьи, видятся они крайне редко, а их встречи длятся не более получаса. Сестра живет в одном конце города, а Маша - в другом. Но, несмотря на все расстояния и препятствия, они все равно друзья. И с юмором вспоминают былые приключения. А сестра говорит: «Быть подругой - это не значит и зимой, и летом находиться рядом. Можно не видеться месяцами. Но нужно просто знать, что есть такой человек, который всегда в трудную минуту готов прийти тебе на помощь. И у меня такой человек есть. Это Маша».

«Как ты могла, подруга моя?»

– Произошло то, чего я вряд ли ожидала, – со слезами на глазах прибежала ко мне моя соседка, – ...и кто? Близкая подруга! Недавно я совсем разругалась с ней. И, думаю, надолго, если не навсегда. Представляешь, Сонечка, моя подружка... Знаешь, с кем она теперь встречается? С моим Андреем. Как она могла?

Можно ли знакомить своего любимого с подругой? Да, если не боитесь его потерять. Слышала от одной приятельницы, что ради парня можно предать самую близкую подругу. В чем же тогда заключается дружба, если подруга может нанести такой удар? Но почему мы всегда привыкли винить в содеянном только женщин. Кашу-то заваривала не она одна, в «преступлении» замешаны двое. Что же тогда делать? Простить? Или записать этих предателей в черный список мести?

Друг – это тот, кто не только поддержит тебя в беде, но и сможет искренне порадоваться твоему успеху вместе с тобой.

Вряд ли в такой сугубо личной ситуации нужны советчики. Женщина все равно поступит так, как велит ей сердце. Но прежде не лучше ли успокоиться, хотя это будет нелегко, и взглянуть на произошедшее как бы со стороны, безо всяких негативных эмоций. С одной стороны, вы потеряли старую подругу и любимого. Эти неизменные для вас ценности растворились в воздухе. Но с другой стороны, наконец-то у вас открылись глаза, и вы увидели полную картину происходящего у вас за спиной. Так что учтите на будущее, как бы то ни было, но именно подруги уводят женихов и соблазняют чужих мужей. Еврипид как-то сказал, что между друзьями все должно быть общим. Увлечения, деньги, вещи, еда - еще куда ни шло. Но... только не личная жизнь. Тут дружба дружбой, а мужья и любимые врозь

– Не понимаю, почему существует настоящая мужская дружба, а женская - такая шаткая и зыбкая? - не унималась моя соседка.

А, по-моему, что касается дружбы, то она – не мужская, и не женская. Не в этом дело. Друзья, симпатии, привязанности приходят и уходят, а ты - единственная, кто всегда будет с тобой. Поэтому надо сделать все, чтобы не пришлось себе изменять и чтобы было за что себя уважать.

Опасности женской дружбы

ОПАСНОСТЬ №1

Подруги мешают личной жизни. Это утверждение справедливо в большинстве случаев. Не подозревая о надвигающейся на тебя грозовой туче, ты с чувством рассказываешь ей, какой он хороший. А она? Начинает мысленно представлять, как он неплохо бы смотрелся рядом с ней. Оглянуться не успеешь, а близкая подружка уже «оттяпает» твоего любимого, всего без остатка. Даже «ножек» и «рожек» тебе не оставит. Скорее, это ты в один прекрасный день станешь обладательницей пары маленьких рожек.

ОПАСНОСТЬ №2

Ваша подруга лучше вас. Ей постоянно достаются лавры победителя. Она вас просто затмевает. Своим умением общаться с мужчинами, своим обаянием, наконец, своей, пардон, красотой. Вы все время находитесь на вторых ролях. Все время остаетесь в тени ее «славы». Ну что, вам знакома подобная ситуация? А может быть, вы и сами купаетесь в лучах солнца, пригрев под боком подружку-«серую мышку»?

ОПАСНОСТЬ №3

Согласитесь, хорошая подружка умеет держать язык за зубами и не болтает налево и направо о вашей личной жизни. Но вот ваши «секреты» расходятся с «молотка» с молниеносной быстротой. Вы сильно пострадали от своей излишней откровенности, которая не принесла вам никакой пользы Сколько раз вы клялись не открываться подруге! И столько же раз забывали свое обещание, когда на горизонте появлялась она

ОПАСНОСТЬ №4

Это самая обыкновенная зависть, съедающая человека изнутри Учтите, ваша подруга никогда не признается в том, что вы в чем-то лучше нее Но зато подумает. «Ага, у нее все-таки получилось устроиться на хорошую работу Ну почему ей всегда везет? Почему не мне?» - смотрит на вас подружка завистливым взглядом в тот момент, когда вы делитесь с ней переполняющей вас радостью. Помните одну непреложную истину: друг – это тот, кто не только поддержит тебя в беде, но и сможет искренне порадоваться твоему успеху вместе с тобой

ОПАСНОСТЬ №5

Это предательство. Предать может любой. Но, согласитесь, неожиданный удар в спину со стороны близкого человека мы переносим намного больнее. И как после такой сильной пощечины можно верить людям вообще?

Можно ли обойтись без подруг?

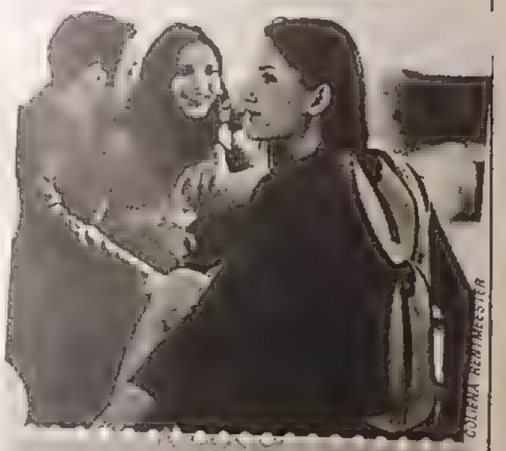
Думаю, однозначно нельзя сказать, да или нет. Но, по-моему, невозможно прожить без близкой подруги. Главное, вовремя ее заметить, ту единственную. А как найдете, держитесь за нее крепкой хваткой. Доверие, тактичность, уважение – вот тот конек в ваших женских отношениях. И помните, в дружбе ценится не яркая индивидуальность, а внимание друг к другу, умение чем-то пожертвовать тогда, когда это необходимо.

Софья ВОЛОБУЕВА

Ольга, 24 года: Не знаю, почему, но еще с раннего детства я всегда дружила только с парнями. Ребята шли ко мне со всеми своими бедами и радостями. Почему? Я этого до сих пор не знаю. Идет кто-нибудь на свидание или хочет познакомиться с девушкой - придут, расскажут, посоветуются. А вот с женщинами мне как-то неинтересно. Мы, «бабы», вечно ругаемся, порой из-за пустяков. Кто-то что-то сказал - и поехало. Не остановишь. Поэтому, какая женская дружба? О чем вы?

Виктор, 30 лет: Думаю, женской дружбы как таковой не существует. Это миф, придуманный самими женщинами. Они будут приятельницами, сотрудницами, но только не подругами.

Аркадий, 27 лет: Женской дружбы хватает ненадолго, до появления на горизонте первого мужчины. С этого момента женщины из так называемых подруг превращаются в настоящих соперниц. У меня на глазах разругались две закадычные подруги, не поделившие одного мужика. Я тому – живой пример.



Светлана, 38 лет: У меня есть одна единственная подруга, с которой мы общаемся вот уже лет 15. Ничего не могу сказать про нее плохого. Мы с ней, как говорится, не разлей вода. Да, ссорились, ругались, но потом все равно мирились. Даже молодым людям не удавалось разрубить этот дружеский узел. Поэтому, что бы ни говорили злые языки, есть она, женская дружба. А у того, кто грешит на нее, просто не было в жизни верной и преданной подруги.

Эльвира, 20 лет: Женской дружбы не может не быть. А кому же поплакаться, как не близкой подруге? Кому же рассказать о своих радостях и бедах, как не ей? И не надо говорить, что женская дружба - это мыльный пузырь, готовый лопнуть в считанные секунды. Дудки! Самое главное - вовремя заметить настоящую подругу среди кучи приятельниц. Как?
Путем проб и ошибок.

Подруга или...?

Женская дружба проверяется не столько в горе, сколько в радости. Радуется ли подруга твоим успехам, умеет ли не завидовать твоему счастью, действительно ли она искренна с тобой? Итак, кто же она, твоя близкая подруга?

1. Ты купила не дорогой, но вполне приличный костюм. В качестве оценщика пригласила подругу. Что она скажет?

а) «Ты выглядишь просто великолепно!» (2 очка).

б) «Где ты достала такую милую вещицу?» (1).

в) «Ну ты и вырядилась!» (3).

2. У тебя депрессия. Муж целыми днями пропадает на работе, дети не слушаются... Ты в надежде на помощь звонишь подруге.

а) Она без раздумья предлагает какое-то время посидеть с твоими неугомонными детьми (2).

б) Постарается приободрить тебя: «Ведь не все так плохо, как кажется» (3).

в) Поделится своими бедами и проблемами (1).

3. Как ты думаешь, какова твоя подруга по сравнению с тобой?

а) Она такая же обаятельная и привлекательная, как и ты сама (2).

б) По-моему, ей до тебя далеко (3).

в) Да, она явно тебя затмевает своей красотой (1).

4. В поздний час на дороге у тебя заглохла машина. Все попытки завести автомобиль равны нулю. Ты звонишь подруге и слышишь в ответ:

а) «Прости, но помочь не могу. Именно сейчас у меня очень важная встреча. Ну ты понимаешь...» (1).

б) «Подожди несколько минут. Пришлю своего знакомого мастера» (3).

в) «Нет проблем. Еду прямо сейчас. Ты где?» (2).

5. Сколько лет вы друг друга знаете?

а) Уже лет пять (3).

б) Со школьной скамьи (2).

в) Совсем недавно познакомились (1).

6. Оцени каждое из перечисленных качеств подруги по трехбалльной шкале (1 - иногда; 2 - часто; 3 - всегда):

а) Она надежна, с ней не страшно идти в разведку.

б) Не жалеет времени для общения со мной.

в) Всегда поддерживает меня в трудную минуту.

г) Она великодушна и отзывчива.

д) Наша дружба очень важна для нее.

7. Вы поссорились. Кто делает первый шаг к примирению?

а) Ты первая решаешься на это (1).

б) Спустя некоторое время вы одновременно находите общий язык (2)

в) Подруга долго дуется на тебя, но в конечном итоге после продолжительного времени соглашается на примирение (3).

8. Вам понравился один и тот же мужчина, а он выбрал одну из вас...

а) «Победительница» постарается прервать с подругой отношения (1)

б) Проигравшая попытается справиться со своими проблемами, но прежней дружбы уже не вернуть (3).

в) Вы не променяете вашу дружбу на очередного красавчика (2).

9. В жизни бывают счастливцы и неудачники. Какой ты представляешь свою подругу?

а) Она оптимистка и довольна жизнью (2).

б) Она, скорее всего, неудачница (1).

в) Она не знает, чего хочет (3).

А теперь подсчитаем общее количество набранных очков

ОТ 30 ДО 39 ОЧКОВ

Твоя подруга просто молодец! С ней можно отправиться хоть на край света. Она чутка, открыта, надежна, отзывчива, достойна твоей любви. Она всегда оказывается рядом, когда ты особенно нуждаешься в поддержке. Она принимает тебя со всеми твоими достоинствами и недостатками. С ней ты можешь расслабиться и побыть самой собой.

Может быть, ты тестировала ее только для того, чтобы подтвердить свое мнение. В общем, вы просто идеально подходите друг другу.

Так что вывод тут один: берегите свою дружбу, она стоит того.

ОТ 20 ДО 29 ОЧКОВ

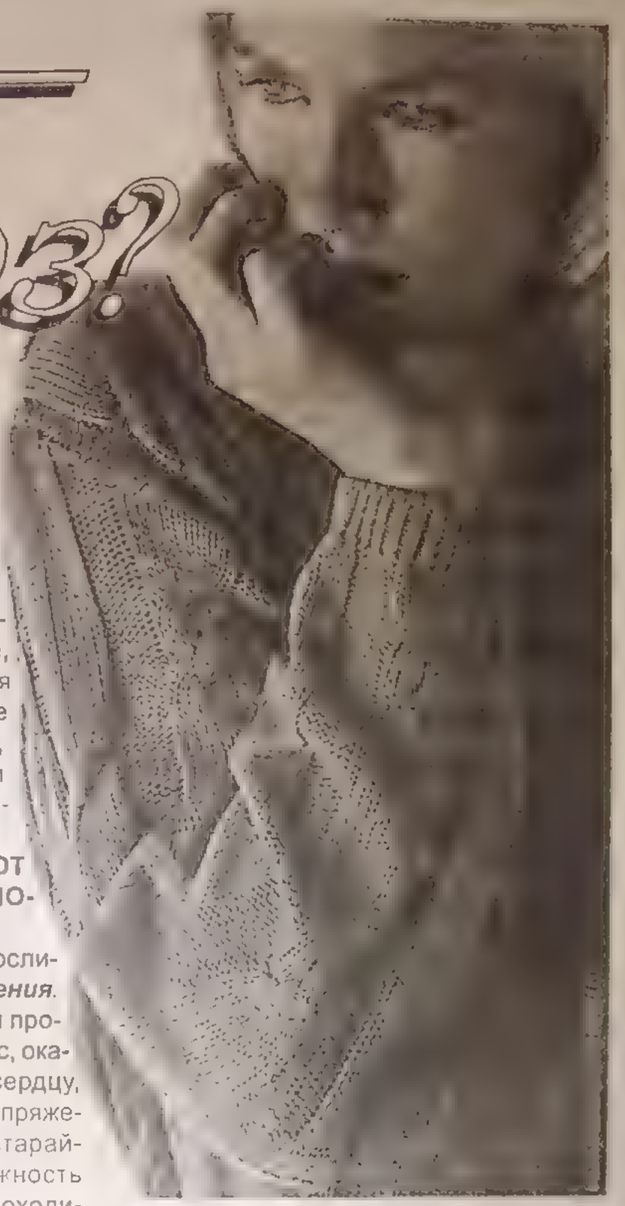
Ваша дружба - удача для вас обеих. Она в значительной степени поддерживает в вас чувство благополучия, которое так необходимо всем нам. Но все же в отношениях с подругой тебе явно чего-то не хватает. Возможно, искренности и доверия. А может, вы слишком разные люди? Или подруга не воспринимает вашу дружбу всерьез?

Но для начала попытайтесь растопить льдинки непонимания между вами.

ОТ 13 ДО 19 ОЧКОВ

К сожалению, твоя подруга далеко не идеальный вариант для тебя. Дружбой с тобой она старается заполнить пустоты в своей жизни. Возможно, она лишь нуждается в новых впечатлениях. Но, безусловно, как и у каждого человека, у нее есть положительные качества, иначе вы вряд ли были бы вместе. Она может выслушать тебя, проявить интерес к тому, что ты говоришь. Может быть, даже иногда постарается помочь, но, признайся, ты вкладываешь в ваши отношения гораздо больше искренности и чувства.

Усталость – это диагноз?



Пора любви, надежд и пробуждения природы застает многих из нас отнюдь не в радостном состоянии духа. И какая тут радость, если весь день падаешь с ног от усталости, а ночью мучаешься от бессонницы, раздражаешься по пустякам и не можешь ни на чем сосредоточиться... Словом, ощущаешь все симптомы весенней усталости.

«Ну с кем не бывает, – скажет кто-то, – обычное дело!» Действительно, для нас, горожан, усталость давно стала привычным атрибутом нашей безумной жизни. Не потому ли мы так мало обращаем на неё внимание?

И совершенно напрасно, потому что усталость может быть первым, а иногда и единственным симптомом различных недугов. Слабость, быстрая утомляемость - обычное явление после перенесенной простуды или гриппа. Но если она не связана с недавней болезнью и вы не можете ответить на вопрос «Почему я устала?» (не выспалась, работала дольше, чем обычно, не успела поесть), если такое состояние продолжается не день-два, а гораздо дольше, – это настораживающий симптом.

Когда **мышечная слабость, упадок сил сопровождаются прибавкой в весе, сухостью кожи, зябкостью**, вполне возможно, что речь идет о СНИЖЕНИИ АКТИВНОСТИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. В этом случае стоит начать принимать назначенные эндокринологом препараты, и самочувствие улучшится

Слабость сопровождается бледностью, одышкой, сердцебиением? Не исключено, что причина – в ДЕФИЦИТЕ ЖЕЛЕЗА. Прием железосодержащих препаратов, выписанных специалистом, и подходящая диета помогут обрести былую бодрость и неутомимость.

Если вы замечаете, что **с трудом можете сосредоточиться, часто раздражаетесь, у вас снизилось половое влечение, вам вообще ничего не хочется**, можно предположить, что корень зла – в ДЕПРЕССИИ. Справиться с этим состоянием может помочь психолог или психотерапевт.

Немотивированная усталость возникает при БОЛЕЗНЯХ КРОВИ, САХАРНОМ ДИАБЕТЕ, ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТАХ и других инфекционных заболеваниях. **Слабость, утомляемость** бывают проявлением некоторых ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Как видите, все это не пустяк, а реальный повод для того, чтобы сходить к врачу и пройти обследование. В любом случае вы выиграете. Если причина усталости - серьезное заболевание, вам будет гораздо легче справиться с ним на ранней стадии. Если же окажется, что все анализы в норме, то значит ваш организм с трудом приноравливается к весне и ему требуется помощь.

ЧТОБЫ МЕНЬШЕ СТРАДАТЬ ОТ ВЕСЕННЕЙ УСТАЛОСТИ, ВАМ ПОМОГУТ ПРОСТЫЕ МЕРЫ.

Меньше уставать, стать выносливее помогают ***физические упражнения***. Сделав элементарную зарядку или пробежку, вы повысите мышечный тонус, окажете неоценимую услугу своему сердцу, сосудам, избавитесь от нервного напряжения. Если у вас сидячая работа, старайтесь использовать любую возможность для активного отдыха: встаньте, походите, сделайте дыхательные упражнения. Во время перерыва не оставайтесь в офисе, выидете на улицу, пройдитесь.

Как следует высыпайтесь. Если вы не можете заснуть в течение 45 минут, вряд ли у вас нормальный сон. Перед тем как лечь в постель, попробуйте выпивать по полстакана теплого молока (можно с медом) или принимать настои лекарственных растений - валерианы, пустырника, мяты перечной.

Ешьте не меньше 3-4 раз в день. Дефицит тех или иных питательных веществ может привести к нарушению деятельности нервной системы, её истощению, вызвать усталость, а у некоторых и головную боль

Принимайте витаминные комплексы. Особенно важна при весенней усталости аскорбиновая кислота, недаром ее называют витамином бодрости.

Неоценимую помощь в борьбе с весенней хандрой окажет ***зеленый чай***, ведь он прекрасный адаптоген, т.е. средство, которое помогает организму приспособиться к сезонным изменениям. Зеленый чай отличает высокая шлаковыводящая способность, он очищает наш организм от всякой гадости, включая радионуклиды, он содержит массу витаминов. И, наконец, главное: если верить восточным системам питания и лечения, зеленый чай не просто тонизирует, как черный чай или кофе, но и заряжает нас положительной энергией.

Активизировать жизненные силы утомленного организма поможет природное средство, которое к тому же находится под рукой – ***талая вода***. Исследования отечественных медиков показали, она эффективно борется с проявлениями весенней усталости, т.к. не содержит дейтерий - изотоп водорода, затрудняющий обмен веществ. Весенняя талая вода стимулирует деятельность всех животных и растений. Не случайно все живое весной расцветает и выводит потомство.

Приготовить талую воду можно и в домашних условиях. Наполните широкую эмалированную миску водой и поставьте в морозильник. Когда вода начнет замерзать, удалите с поверхности только что образовавшуюся корочку льда - в ней-то и скапливается вредный дейтерий. После того как вода застынет, ополосните кусок льда под холодной струей из-под крана, чтобы удалить всплывшие на поверхность примеси. Лед станет абсолютно прозрачным. Теперь растопите его при комнатной температуре (ни в коем случае не нагревая!), [illegible] стакану талой воды 2-3 [illegible] нить талую воду можно [illegible] том ее целебные свойства [illegible]

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА

Этот коварный герпес

Далеко не все знают, что практически любой человек - потенциальный носитель вируса герпеса. Эта напасть портит жизнь миллионам женщин, лишает хорошего настроения и уверенности в себе. И, что самое главное, никто из нас от него не застрахован.

ЧТО ТАКОЕ ГЕРПЕС?

Заражение вирусом герпеса происходит воздушно-капельным, бытовым (при пользовании общей посудой, полотенцами, бельем) или половым путем, а иногда вследствие переливания крови. Герпес поражает клетку человека, встраиваясь в генный аппарат. При каждом последующем ее делении он автоматически передается вновь образованным клеткам вместе с наследственной информацией. Поэтому это заболевание не отдельной части, а всего организма в целом.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГЕРПЕС?

На коже появляются маленькие болезненные пузырьки, наполненные серозной жидкостью. Они сильно зудят и чешутся. Прорываясь, пузырьки оставляют на месте себя эрозии, которые могут сливаться, образуя в тяжелых случаях крупные очаги поражения.

Что заставляет вирус активизироваться?

– Прежде всего слабая иммунная система,

– переохлаждение или перегревание,

– стресс,

– инфекция (даже самый обычный грипп),

– менструация и беременность.

ЕГО ТИПЫ

В природе существует около 80 различных вирусов герпеса, но особое беспокойство доставляют нам наиболее распространенные из них - это вирусы герпеса первого и второго типов.

I тип – поражает лицо, губы, туловище.

II тип – распространяется на гениталии.

Кстати, если раньше каждый из вирусов жил сам по себе (т.е. вирус I типа «оккупировал» верхнюю часть тела, а вирус II типа - нижнюю), то теперь каждый из типов вируса достаточно свободно чувствует себя в организме человека и проявляется там, где произошло непосредственное заражение. Например, если у вас на губах вылезла «простуда», то ее легко можно передать на гениталии партнеру при оральном сексе. Инкубационный период длится 3-7 дней.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У вас начались лихорадка, озноб, боли в пояснице и внизу живота, распухли местные лимфатические узлы, нарушилось мочеиспускание? Насторожитесь. Возможно, это первые признаки заболевания.

Генитальный герпес очень коварен. Он может протекать под маской самых разных болезней, например, цистита и молочницы. И традиционные антибиотики, эффективные при этих заболеваниях, абсолютно бесполезны в случае герпеса, наоборот, они ему только на руку. Бывает и такое, что все симптомы вдруг исчезают, и кажется, что болезнь прошла. Но герпес продолжает развиваться и прогрессировать. И все это время человек является источником инфекции.

Следует помнить, что вирус генитального герпеса сохраняется на влажной материи чуть ли не до 48 часов.

КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Самое правильное решение - это вовремя обратиться к врачу, который назначит индивидуальный курс лечения. Лечение генитального герпеса достаточно длительное и сложное. И лечиться приходится терпеливо, долго и упорно по нескольку раз в году, и всегда при этом будет оставаться опасность возвращения болезни.

В лечение генитального герпеса входит противовирусная терапия и иммунотерапия. Основное место отводится ацикловирсодержащим препаратам. Это средства скорой помощи при герпесе, которые применяются в виде таблеток, инъекций и мази. Только принимать их нужно сразу же при проявлении первых симптомов герпеса и столько дней, сколько необходимо в установленных дозах.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

1. Постоянное хроническое течение генитального герпеса с регулярными обострениями резко снижает общий и местный иммунитет организма, в результате которого могут обостриться другие заболевания.

2. Герпес поражает мочеполовую систему, поселяясь на слизистой оболочке мочеиспускательного канала. Больные при этом жалуются на боль, жжение в уретре при мочеиспускании.

3. В сочетании с папилломовирусами определенных типов генитальный герпес является одним из факторов возникновения рака шейки матки

ГЕРПЕС И БЕРЕМЕННОСТЬ

Планируя беременность, оба партнера обязательно должны пройти тест на вирус. Ведь герпес напрямую влияет на детородную функцию. Наличие вируса может стать причиной бесплодия. К тому же на фоне рецидивирующего герпеса беременность чаще всего протекает очень тяжело. Это может спровоцировать выкидыш как на ранней, так и на поздней стадии беременности.

Существует огромный риск заражения младенца не только через родовые пути будущей матери, но и через плаценту

КАК ПРЕДОСТЕРЕЧЬСЯ?

На фоне ужасной экологии, стрессов произошло усиление свойств вируса герпеса. Для того чтобы не активизировать вирус, необходимо тщательно следить за своим здоровьем. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, а также беспорядочных половых связей. Пользуйтесь презервативом - это хороший способ предохранения от различных инфекций.

Если вы предрасположены к вирусу I типа, будьте внимательны к своим близким. Ведь коварный герпес может передаться им через бытовые предметы, а также через поцелуи. Берегите себя, особенно в осенне-зимний периоды, когда организм наиболее ослаблен и подвержен ОРЗ и гриппу. Принимайте поливитамины и почаще наблюдайтесь у врача.

Врач акушер-гинеколог
С. ЛЕОНИДОВА

Отвечает врач-гинеколог

Можно ли жить половой жизнью на последних месяцах беременности?

Однозначно на этот вопрос ответить нельзя, так как это зависит от целого ряда факторов

– как протекает ваша беременность,

– нет ли угрозы преждевременных родов,

– нет ли опасности заражения заболеваниями, передающимися половым путем от вашего партнера.

Американские врачи, например, считают, что жить регулярной половой жизнью нужно вплоть до наступления родов, так как в сперме содержатся вещества, способствующие лучшим сокращениям матки при родах. Если у вас благоприятно протекает беременность, в чем вы должны убедиться, проконсультировавшись с вашим врачом в женской консультации, и вы уверенны в вашем половом партнере, то последние месяцы беременности не повод отказываться от интимной жизни.

У меня микроаденома гипофиза. Принимаю бромкриптин почти 9 месяцев. Следует ли мне продолжать прием этого препарата на протяжении всей беременности? Смогу ли я после родов кормить грудью, ведь бромкриптин угнетает лактацию?

Во время беременности и в течение первых 4-6 недель после родов происходит значительное повышение уровня пролактина. Каждое кормление грудью также приводит к быстрому выбросу пролактина в кровь, но после прекращения кормления постепенно его уровень снижается. Это естественный физиологический процесс и не требует коррекции. Вне беременности 70% тормозящего эффекта на выработку пролактина оказывает дофамин. Действие бромкриптина (препарата алкалоидов спорыньи), применяемого вами, аналогичны действию дофамина. Но знайте, что при беременности и кормлении грудью его применять нельзя!

В 18 лет я забеременела, но вынуждена была сделать аборт, так как врач сказала, что у меня «детская матка». В связи с чем ставится такой диагноз? Смогу ли я в дальнейшем иметь детей? Сейчас мне 23 года.

Понятие «детская матка» означает гипоплазию матки, её недоразвитие, уменьшение размеров. Это часто встречается у женщин с нарушением овариально-менструального цикла, при врожденных аномалиях развития матки, у юных девушек с неустановившемся менструальным циклом. Этот диагноз устанавливает врач акушер-гинеколог при осмотре и при ультразвуковом (УЗИ) обследовании. Если при этой патологии наступает беременность, первый аборт делать категорически нельзя, гипоплазия матки не показание для прерывания беременности. Матка – мышечный орган, находящийся под влиянием женских половых гормонов и имеет большие компенсаторные возможности. Я думаю, не стоит напоминать, что аборт вреден и опасен, так как дает повреждения слизистой матки, воспалительные заболевания матки и придатков, что часто ведет к последующему бесплодию. На вопрос о будущем материнстве конкретно может ответить только ваш лечащий врач после гинекологического обследования.

У меня третий месяц беременности. В консультации врач измерила давление, и оно оказалось очень низким - 90/60. Может ли такое давление плохо сказаться на будущем ребенке? Как в дальнейшем будет протекать моя беременность?

Судить о вашем артериальном давлении по одному эпизодическому измерению очень трудно. Этот факт может свидетельствовать о понижении тонуса сосудистой стенки, вызываемого разными факторами: утомлением, токсикозом беременности, плохим сном, депрессией, снижением аппетита, усталостью, изменением гормонального статуса женщины при беременности и другими. Но если у вас и при последующих посещениях женской консультации артериальное давление будет низким, то это потребует медикаментозной коррекции, которую назначит ваш лечащий врач.

Мне 23 года. До замужества сделала 2 аборта. Четыре года назад поставила спираль: нарушился менструальный цикл, повысился пролактин в крови. Был поставлен предположительный диагноз: аденома гипофиза, но компьютерное обследование его не подтвердило. Страдаю избыточным весом с детства. Лечилась по поводу кисты молочной железы бромкриптином и кламином. По совету врача спираль удалила. После назначенного курса лечения беременность не наступила, снижается интерес к интимной жизни, не прекращаются скандалы в семье, а так хочется малыша.

Все имеющиеся у вас жалобы являются звеньями одной цепи, а главной причиной их является гиперпролактинемия, которая может быть функциональной или органической (микроаденома гипофиза). Для уточнения наличия аденомы вам дополнительно надо пройти обследование – ядерно-магнитный резонанс (ЯМР). Современные ученые считают, что травма эндометрия (слизистой оболочки матки) в результате 2-х абортов и введении, на этом фоне ВМС не рожавшей женщине ведут к развитию гиперпролактинемии. Ваш избыточный вес, нарушение менструально-овариального цикла, образование кисты молочной железы, снижение либидо, бесплодие - результат эндокринных нарушений. Запомните, что пролактин – гормон «стресса», и ваши скандалы в семье лишь усугубляют ситуацию. Гиперпролактинемия лечиться длительным применением препаратов алкалоидов спорыньи (бромкриптин, бромэргон, парлодем) под контролем пролактина в крови. При нормализации уровня пролактина, восстановлении овуляции, обследовании спермы мужа, а также при устранении других факторов, вызывающих бесплодие (таких, например, как воспалительные заболевания матки и придатков, которые могут сопровождаться нарушением проходимости маточных труб), беременность возможна, но, повторяю, только при терпеливом и длительном лечении у специалистов.

У меня эндометриоз, загиб матки, спайки, правостороннее воспаление придатков, болезненная овуляция, 13 лет бесплодия. Врач рекомендовала инъекции лидазы в матку или оперативное вмешательство. Посоветуйте, что мне делать.

Каждый из перечисленных выше факторов может сам по себе вызывать бесплодие, не говоря уже об их совокупности. Не понятно ваше 13-летнее ожидание. Вам как можно быстрее необходимо обратиться к специалисту по вопросам бесплодия. Вы нуждаетесь в тщательном клиническом обследовании вместе с мужем, после чего должны быть настроены на длительное и порой очень нелегкое лечение.

На вопросы отвечала
врач акушер-гинеколог
С. ЛЕОНИДОВА

Обрати внимание на свои страдания

Если к концу рабочего дня вы ощущаете нестерпимое чувство тяжести в ногах и обнаруживаете, что ваши туфли вам серьезно жмут, то самое время проконсультироваться у сосудистого хирурга. Эта деталь еще не указывает на начало болезни, но подсказывает: у ваших венозных сосудов слабая стенка, а это может привести к заболеванию вен или варикозу. Некоторые боятся идти к врачу, думая, что он сразу предложит операцию. Совсем не обязательно: если болезнь не зашла слишком далеко, помогут простые меры.

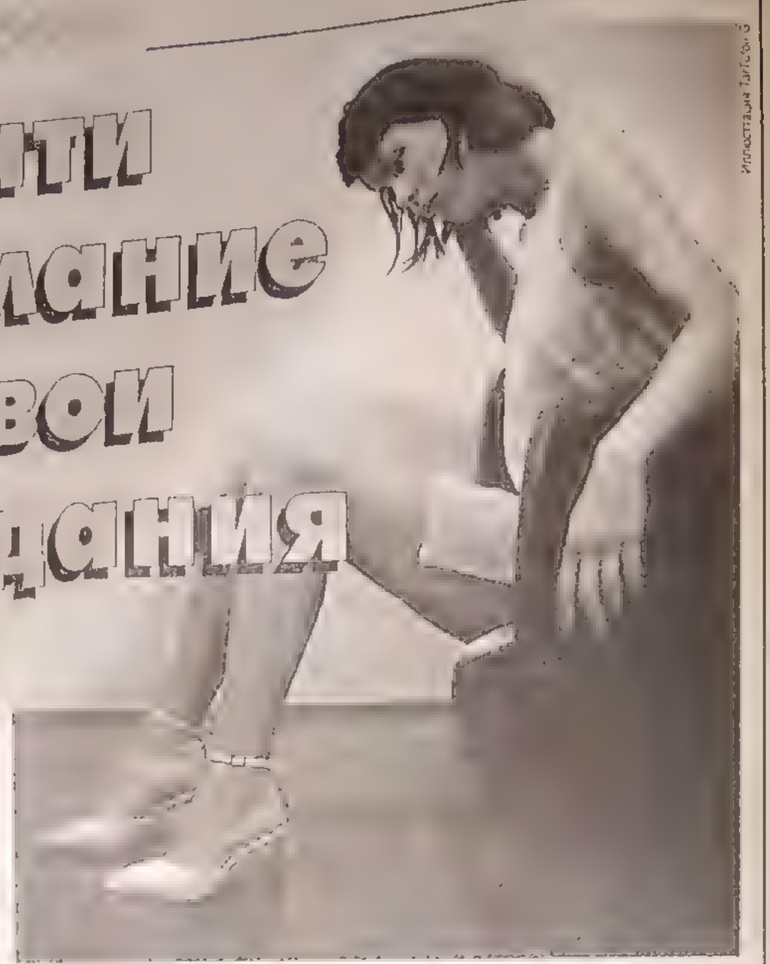


Иллюстрация Татьяны З

По статистике, варикозным расширением вен страдает гораздо больше женщин, чем мужчин. Отчего же женский организм настолько подвержен этому заболеванию?

Ученые, приверженцы гормональной теории, считают, что причиной тому служат **эстрогены** – женские половые гормоны, которые могут неблагоприятно влиять на стенки вен. Поэтому отрицательное воздействие на венозную систему способны оказывать гормональные противозачаточные средства и зачастую гормонозаместительная терапия, применяемая в период климакса. Количество эстрогенов увеличивается в период беременности, так что варикозное расширение вен может возникнуть уже в первые месяцы. К тому же с ростом плода нормальный отток крови из вен ног нарушается из-за давления на крупные венозные сплетения. Так что проблемы с венами желательно решить до наступления беременности.

Ряд специалистов отводит едва ли не решающую роль **генетическому фактору**. Действительно, было подмечено, что это заболевание гораздо чаще встречается у людей, родители которых тоже страдали варикозным расширением вен.

Существует и **профессиональная предрасположенность** к варикозному расширению вен. Хирурги, преподаватели, продавцы, парикмахеры, грузчики – словом, все те, кто большую часть рабочего дня проводит стоя, рискуют заполучить заболевание вен. Зачастую варикоз сопровождает **пороки сердца**, когда ослабленная сердечная мышца бывает не в состоянии перекачивать должное количество крови.

В общем, причин, вызывающих данное заболевание, предостаточно. Какая из них играет решающую роль, установить довольно сложно. Но самая главная кроется в нас самих, точнее, в нашем небрежном отношении к своему организму. Хирурги сетуют на то, что в России, как нигде в мире, процент запущенных случаев заболевания вен просто чудовищный. А все потому, что большинство из нас обращает внимание на свои «многострадальные конечности» лишь в том случае, когда на них уже отчетливо проступает уродливая венозная сетка и боль в мышцах становится нестерпимой. Многие женщины считают, что избежать варикозного расширения вен нельзя. Это неверно! Не стоит предаваться пессимизму – НЕДУГ МОЖНО И НУЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Когда мы двигаемся, наши мышцы работают, а это способствует оттоку крови из вен ног. Запомните одну простую истину: лучше ходить, чем стоять. Долгое сидение также не приносит пользы, оно приводит к застою крови, которая начинает давить на стенки вен, постепенно вызывая их расширение. Особенно вредны длительные статические нагрузки.

Если вы продавец и вынуждены подолгу стоять за прилавком, старайтесь время от времени переступать с ноги на ногу – венам станет легче.

У вас сидячая работа? Тогда каждый час вставайте, [illegible] сделайте гимнастику. Вот вам пример простого упражнения: поднимитесь на носки так, чтобы пятки на сантиметр оторвались от пола, а затем резко опустите их на пол. Такое сотрясение нужно делать не спеша, но чаще чем раз в секунду. Оно прекрасно тонизирует сосуды. Но не старайтесь поднять ступни больше чем на 1 сантиметр, это не улучшит эффекта, а вызовет быстрое утомление ступней.

На начальной стадии заболевания, при переутомлении, вызванном длительной ходьбой или стоянием, хороший терапевтический эффект оказывает влажное обертывание ног: поверх мокрых носков наденьте пару шерстяных, лягте в постель и укройтесь теплым одеялом. Продолжительность процедуры 1–2 часа. Только обязательно проследите за тем, чтобы в помещении не было сквозняка! Великолепно тонизирует вены и обычный душ: надо лишь направлять на ноги то теплые, то холодные струи.

Немаловажное значение в профилактике и лечении варикоза играет и правильный выбор диеты. Ешьте меньше животных жиров и больше овощей, фруктов, круп, особенно гречневой. Для регенерации венозной стенки необходимы клетчатка, витамины и прежде всего аскорбиновая кислота и рутин, которые обладают способностью уменьшать проницаемость и ломкость капилляров.

Часто врачи рекомендуют своим пациентам бинтование эластичным бинтом. Здесь необходимо соблюдать осторожность, т.к. неумело наложенный бинт не только не помогает, но и может навредить.

Альтернатива бинтованию – медицинское эластическое трикотажное белье. В зависимости от того, в каком участке ног расположены проблемные зоны, можно выбрать носки, чулки и колготы. Степень компрессии лечебного трикотажа измеряется в мм. рт. столба, но никак не в «денах». Обычно при поражении поверхностных вен назначают I или II степени компрессии (20–45 мм ртутного столба).

Если венозная недостаточность не зашла слишком далеко, в комплексе с другими мерами помогает магнитотерапия – она укрепляет венозные стенки, улучшает микроциркуляцию, уменьшает чувство тяжести.

На начальных стадиях эффективны флеботропные препараты, а вот кремы, которые якобы полностью убирают варикозные вены, – это миф. Если уж вены появились, сами собой они не исчезнут. Необходима операция. А вот о методах хирургического вмешательства мы поговорим в следующем номере.

Подготовила
Марина ***ВОЕВОДИНА***

Для снятия усталости ног, а также для того, чтобы проверить, как работают бедренные мышцы, полезно выполнять следующее упражнение: для его выполнения нужно лечь на живот, согнуть ноги и многократно (10-15 раз) ударить себя пятками по ягодицам. Это упражнение служит своеобразным тестом: если пятки не достают до ягодиц, значит, мышцы развиты плохо или происходит их медленное старение. Это упражнение полезно для снятия усталости ног начиная от бедер и заканчивая ступнями. Оно улучшает кровоотток по всей длине ноги и активизирует питание мышц нижних конечностей.

«СОЛЬ… СУПРУ… ЖИЗН…

Милые …
Так ли это… может быть… носят вред… му выводу … та в амери… следовав 5… по 40-50 ле… шийся неод… центрация… вается, ко… немногу ум… после ссор… часто, кол… нов возрас… пенно разр… это увелич… фекцию и … ют женщин… ны, поэтом… у них обр… партнеров…

ОПАС… В СИГ…

Сенса… южнокоре… Сон. В рез… следовани… укорачива… длину муж…

…вергались … ким испыт… больше, … выкуренны… ниса. Попу… нам, для … вестной ча… чение, на… диабета и… жиров в кр…

ЛУЧШ… ОТ ИЗ… ХОРО…

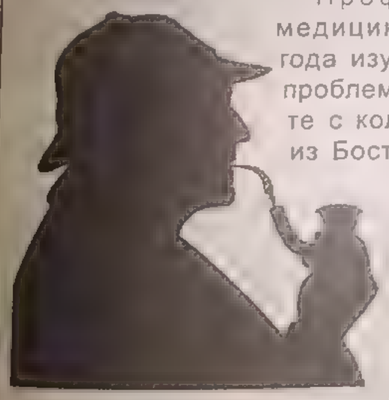
Среди … дающих хр… на - холос… И это неуд…

«СОЛЬ» СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

Милые бранятся, только тешатся. Так ли это? Ссоры между супругами, может быть, и укрепляют брак, но наносят вред иммунной системе. К такому выводу пришли ученые университета в американском штате Огайо, обследовав 50 пар, проживших в браке по 40-50 лет. Анализ крови, проводившийся неоднократно, показал, что концентрация гормонов стресса увеличивается, когда супруги бранятся, и понемногу уменьшается через 15 минут после ссоры. Если ссоры случаются часто, количество «вредных» гормонов возрастает регулярно. Это постепенно разрушает иммунную систему, а это увеличивает риск подхватить инфекцию и заболеть. Особенно страдают женщины - они более чувствительны, поэтому, видимо, стресс-гормонов у них образуется больше, чем у их партнеров.

ОПАСНОСТЬ В СИГАРЕТЕ

Сенсационное открытие сделал южнокорейский профессор Пак Гван Сон. В результате долгих научных исследований он выяснил, что курение укорачивает не только жизнь, но и длину мужского достоинства



Профессор медицины два года изучал эту проблему вместе с коллегами из Бостонского университета 242 курящих и некурящих пациента подвергались самым серьезным клиническим испытаниям – и вот результат: чем больше, образно говоря, длина всех выкуренных сигарет, тем хуже для пениса. Попутно выяснилось, что мужчинам, для которых забота о длине известной части тела имеет важное значение, надо бояться атеросклероза, диабета и повышенного содержания жиров в крови.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ИЗЖОГИ – ХОРОШАЯ ЖЕНА

Среди мужчин от 18 до 40 лет, страдающих хронической изжогой, половина - холостяки, разведенные и вдовцы. И это неудивительно: их питание, как правило, далеко от рационального. Они днем, на работе, перехватывают «быструю пищу» (бутерброды, чипсы), вечером непременно «оттягиваются»

за излишне сытным и обильным ужином, а это, как считают французские специалисты, верный способ заработать изжогу. Бывает она и у женатых, но лишь у тех, кто больше домашнего уюта ценит посиделки с друзьями, увлекается спиртными напитками и сигаретами. Лучшее лекарство от изжоги, утверждают медики, - любящая, заботливая, умеющая хорошо готовить спутница жизни.

МУЖЧИНЫ, ДАЙТЕ ВОЛЮ СЛЕЗАМ!

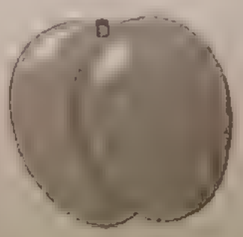
Венесуэльский кардиолог Филипе Каррера Дамас пришел к выводу, что мужчины страдают инфарктом миокарда чаще женщин потому, что в минуты душевных расстройств и потрясений они остаются внешне невозмутимыми Женщины же, как правило, дают волю своим чувствам и тем облегчают нагрузку на сердце.

По статистическим данным, на каждую женщину, страдающую этим тяжелым недугом, приходится по три представителя мужской половины. Каррера советует мужчинам отбросить ложный стыд и не сдерживать слезы, если они наворачиваются на глаза.

Американский врач Д. Бонд утверждает, что мужчины, выплакивая свои душевные муки, могут продлить жизнь на несколько лет.

АБРИКОС – КОНКУРЕНТ ВИАГРЫ

Абрикосы не только повышают половую потенцию, но способствуют лечению многих болезней, в том числе бесплодия, утверждают турецкие медики.



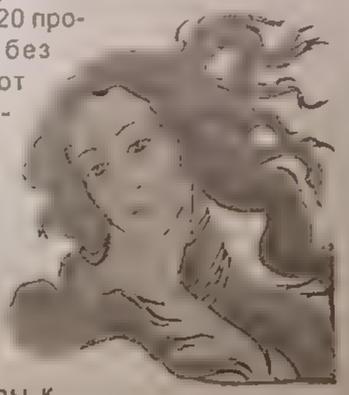
В результате многолетних исследований они выяснили, что ежедневное употребление в пищу хотя бы нескольких свежих или сушеных абрикосов улучшает работу головного мозга, укрепляет кости и зубы, очищает кровь, а также благотворно влияет на печень и помогает противостоять стрессу. Кроме того, эти плоды, богатые калием и каротином, предотвращают развитие язв в кишечнике, препятствуют образованию камней в почках, укрепляют сердечную мышцу и улучшают работу сердца.

ЭТИ ИЗОЩРЕННЫЕ КРОВОПИЙЦЫ

Комары, оказывается, неравнодушны к красивым и эротичным людям. К такому неожиданному выводу пришли французские и финские ученые, проведя независимо друг от друга один эксперимент: отважных добровольцев оставляли в комнате, «населенной» комарами, и потом подсчитывали укусы. И все время (опыт проводился более семисот раз) их было гораздо больше на теле влюбленного и привлекательного человека, чем одинокого и неброского. Как считают ученые, все дело в ароматических веществах, которые выделяет организм, когда мы пребываем в состоянии влюбленности.

ХОЧУ ПЫШНОВОЛОСУЮ

31 процент американцев и немцев неравнодушны к брюнеткам, а 20 процентов без ума от блондинок. Остальные ценители женской красоты были не столь придирчивы к цвету волос своих избранниц. Но к их внешнему виду все участники опроса, проведенного одним из модных журналов на обоих континентах, были единодушно требовательны: голову любимой девушки должна украшать копна струящихся по плечам густых, пышных, а значит, здоровых волос.



По материалам зарубежной прессы

Существует расхожее утверждение, что женщины любят ушами, а мужчины глазами, то есть выслушивать всевозможные приятности – прерогатива исключительно женская, мужская же заключается в том, чтобы расточать комплименты привлекшим его взор представительницам прекрасной половины человечества. Позволю себе не согласиться с подобным утверждением, ибо мой жизненный опыт и опыт моих подруг полностью опровергает всякую мысль об отсутствии у мужчин интереса к женским комплиментам.

Давайте говорить мужчинам комплименты!

«Леша, да ты просто Геркулес!» - сказала я как-то однокурснику, вызвавшемуся доставить мой тяжеленный баул с книгами в институтскую библиотеку. Эффект был потрясающий! Тщедушный доходяга Лешка, буквально прикованный к земле весом неподъемной поклажи, выпрямил согбенную спину, выпятил грудь и, переведя дух, покровительственно изрек: «Да это так, пушинка. Я и тяжелее таскал...»

Проделав после этого случая ряд других экспериментов, исследовав мнение широкой общественности в лице всех моих знакомых, я поняла, насколько чувствительно мужское сердце к восторженным словам, похвале, даже к лести и пришла к заключению, что комплименты мужчинам делать просто необходимо! Хотя бы потому, что лестными словами вы добьетесь того, чего не удастся сделать при помощи просьб, слез, уговоров и даже угроз (на них мужчины в принципе не реагируют). И самое главное, делая комплименты мужчинам, вы можете

Научиться принимать комплименты

Некоторых женщин любые восторженные слова в их адрес ставят в тупик. Вместо того чтобы просто улыбнуться и поблагодарить, они, краснея, пускаются в пространные объяснения типа: «Нет, ну что вы, как можно, выгляжу на самом деле ужасно, а костюм этот давно выбросить пора». Знакомо? Тогда вам непременно стоит понаблюдать за тем, как принимают комплименты мужчины. У них это получается как нельзя более естественно и непринужденно. «Орел? Да, я орел. Почему такой маленький? Разве вы не знаете – мал, да удал». Даже если некоторые из «орлов» и краснеют, то это, скорее, от удовольствия, нежели от смущения

Обратить на себя внимание

Одна моя знакомая, не большая поклонница спортивных состязаний, однажды попала на университетские соревнования по баскетболу. Надо отметить, что попала она туда отнюдь не случайно: капитаном одной из команд был Антон – предмет ее давних воздыханий. После матча, собравшись с духом, Ольга подошла к нему и выразила восхищение его виртуозной игрой а также силой и ловкостью. Ответом стало приглашение на следующий матч, потом на свидание, а через год последовало предложение руки и сердца баскетбольного капитана. Позднее Антон признался, что, несмотря на то, что учился с будущей женой [illegible] факультете, впервые заметил Ольгу только после ее восхищенной тирады.

Привлечь мужчину к хозяйству

Что в отношении [illegible] самое главное? Убедить его в том, что [illegible] самый. Невазно в чем: в силе ума, [illegible] умении гладить белье и [illegible]! Не беда, что после приготовления [illegible] будет напоминать поле битвы, [illegible] оставшийся в воскресенье [illegible] может телевизор, вам придется и [illegible] постараться, чтобы привести [illegible] в порядок. [illegible] действие, только [illegible] довольство или [illegible] результатами [illegible] ограниченного труда [illegible] всегда лишить его желания вообще что-либо делать по дому.

Материнский инстинкт подсказывает нам, что маленького мальчика нужно похвалить, если он что-то делает особенно хорошо или хотя бы пытается сделать, тогда ребенок снова захочет вернуться к этому занятию. Так почему же с «большим мальчиком» вы не поступаете так же?

Мой коллега женат второй раз. Первый брак продлился всего два года! Надоело бесконечное недовольство и вечные упреки «Ничего делать не хочется», – признался Вадим

...ая его жена по внешним данным в ...метки не годится бывшей супруге, но с ней ...получает удовольствие даже от мытья по...суды. «Когда она смотрит на меня восхищенным взглядом и говорит: «Вадик, до чего же у тебя тарелки чистые получаются! И в руки взять приятно! Ну как же я могу отказать ей в помощи!» - поведал мне коллега.

Согласитесь, милые женщины, что легче всевремя сделать комплимент его аккуратности и чистоплотности, чем потом сотрясать воздух при виде брошенных посреди комнаты «благоухающих» носков и полной раковины грязной посуды.

Предотвратить сексуальные проблемы

Зачастую нам кажется, что мужчины вовсе не нуждаются в комплиментах своим сексуальным возможностям и способностям. Мы считаем, что они склонны, скорее, преувеличивать свои достоинства, чем недооценивать их. Это миф! Мужчины также мучаются комплексами по поводу своей внешности. Сомневаются в своей состоятельности. И комплименты им необходимы, но обычно они не требуют их от своих партнерш.

Пусть ваш любимый – не полное воплощение ваших сексуальных мечтаний, но если в ближайшем будущем вы не собираетесь с ним расставаться, не стоит делать из этого проблему. Лучше подумать о тех, для кого интимная жизнь – источник сплошных разочарований, и даже отвращения. А ведь таких пар не так уж мало. И отношения, в которых вы не видите ничего достойного особых восторгов, показались бы им пределом грез.

Постарайтесь почаще отмечать достоинства вашего партнера. Особенно не скупитесь на комплименты перед тем как обсудить с ним ваши интимные затруднения. И не бойтесь избаловать любимого своими восторгами, настоящий мужчина получает максимум удовольствия от секса только тогда, когда совершенно убежден, что его женщина наслаждается близостью не меньше, чем он.

А теперь о том, как делать комплименты

1. Глядя мужчине прямо в глаза. Согласитесь, нет ничего глупее, чем донести свои восторги до всех подруг, забыв поделиться ими с тем, кто их вызывает.

2. Комплимент должен быть искренним и заслуженным. Будьте уверены: мужчины способны улавливать фальшь не менее чутко, чем мы с вами. Не следует возносить похвалу по каждому возможному поводу, остановитесь на том, что действительно заслуживает вашей высокой оценки.

Не стоит превозносить до небес мужчину, пропустившего вас вперед или подавшего вам руку при выходе из транспорта - это обычные действия для воспитанного представителя мужского пола

3. Чем восхищаться? Больше всего мужчинами ценятся комплименты в адрес их:

– мужских достоинств,
– интеллектуальных способностей,
– профессиональных возможностей,
– физического развития,
– транспортного средства (даже если марка машины не вызывает у вас восторга, вы всегда можете отметить классный уровень вождения).

4. Будьте внимательны, когда делаете комплименты другим мужчинам в присутствии своего спутника. Старайтесь избегать словосочетаний и выражений, которыми вы пользуетесь, выражая восхищение исключительно ему, любимому.

5. Не позволяйте себе снисходительно-насмешливого тона, который может свести на нет любой комплимент. («Надо же, ты знаешь как обращаться с утюгом. Какой молодец!») Или издевок («Ну и для кого это мы так вырядились, что глаз не отведешь?!»).

Мужчину запросто можно обидеть «комплиментом» типа: «Из всех присутствующих ты, похоже, один самый приличный» или сравнением: «Готовишь ты ничего, здорово, но до моего папы тебе далеко».

Милые женщины, не жалейте ласковых слов. Да, конечно, глаза могут сказать многое, но мужчины менее чувствительны, чем мы, – облеките ваш комплимент в слова: «Милый, как ты сегодня хорошо выглядишь! Ты у меня лучше всех!» Поверьте, такой комплимент не останется незамеченным. Ведь любому мужчине так важно, чтобы его ценили. Ту, что сможет открыто восхититься его достоинствами, умело польстить его самолюбию, он полюбит всем сердцем, а дело, за которое похвалили, будет выполнять с еще большим рвением и усердием.

По-моему можно попробовать, ведь «игра стоит свеч»!

Марина ВОЕВОДИНА

***ЖЕНСКИЙ ГОЛОС** – идеальный, созданный самой природой инструмент для обольщения, на него необходимо обратить особое внимание*

Если вы курите, то поинтересуйтесь у окружающих, приятна ли для слуха легкая хрипотца в вашем голосе, если же вы «благодаря» курению баситe – бросайте дымить, иначе вы можете отпугнуть понравившегося вам мужчину

Для развития голоса очень хорошо петь хотя бы для себя, полезно делать дыхательную гимнастику, ведь от этого выиграют не только ваши голосовые связки, но и ваше здоровье. Кроме этого, вы можете воспользоваться приемом, пользующимся популярностью у голливудских актеров, для того чтобы придать вашему голосу сексуальность, положите три пальца на ложбинку внизу шеи и только потом произнесите нужные слова. Когда вы добьетесь необходимого грудного бархатного тембра и научитесь «играть» голосом, то комплимент, произнесенный вами, достигнет не только слуха, но и дойдет до самых глубин мужского сердца.

Английский философ XVI века лорд Честерфилд как-то заметил: «Чтобы завоевать расположение женщины, требуется одна и та же лесть; чтобы понравиться мужчине – всякий раз разная». Не имея возможности поспорить с покойным лордом насчет первой части его высказывания, ибо абсолютно с ней не согласна, я решила полюбопытствовать, как же нынче относятся к женским комплиментам наши мужчины-современники. Думаю, их мнение будет вам небезынтересно.

Валерий, 35 лет, замдиректора

Комплимент должен быть искренним, не люблю откровенной неприкрытой лести. Нравится, когда по достоинству оценивают мои профессиональные качества.

Александр, 33 года, предприниматель

Очень спокойно. Они меня не раздражают. Незаслуженный комплимент считаю оскорблением.

Алексей, 25 лет, программист

Женские комплименты поднимают настроение, особенно когда слышишь их от любимого человека.

Павел, 44 года, дизайнер

О-о-очень люблю! Чем больше, тем лучше.

Юрий, 27 лет, директор

Весьма положительно, если они правдивы, не переходят рамок приличия и, как говорится, «в тему». Очень люблю комплименты от малознакомых девушек, на которых хочется произвести впечатление

Игорь, 30 лет, менеджер

Обожаю. Честно говоря, иногда сам «нарываюсь» на комплименты. Я же Близнец, а Близнецы любят, когда их хвалят.

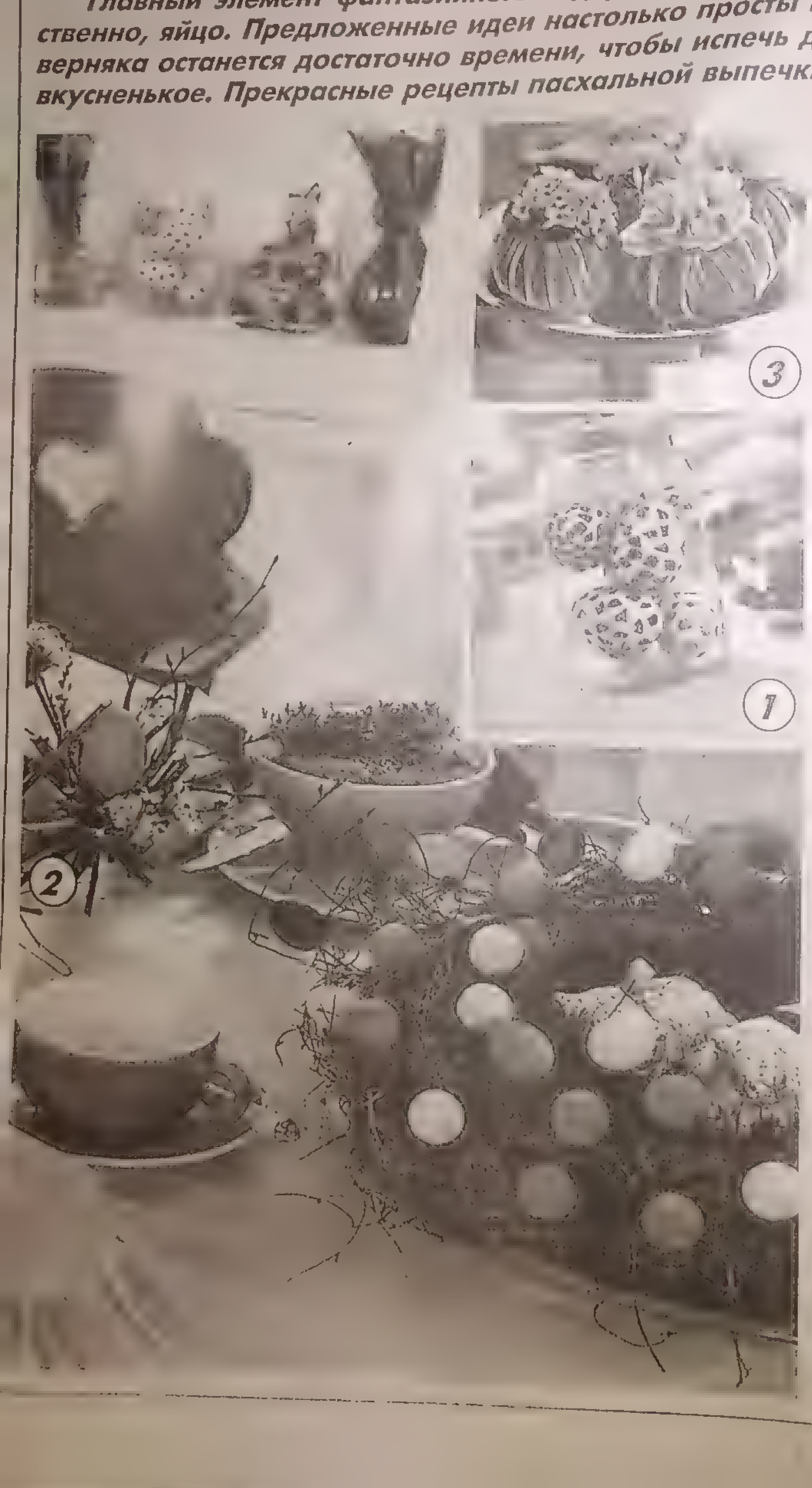
Анатолий, 26 лет, рекламный агент

Отрицательно. Комплименты расслабляют и мешают развиваться. (У меня сложилось впечатление, что молодой человек явно напрашивался на комплимент)

Светлый праздник Пас

Праздничным воскресным утром завтрак, сервированный так красиво и оригинально, станет для ваших домашних лучшим подарком.

Главный элемент фантазийного содержания нашего пасхального стола, естественно, яйцо. Предложенные идеи настолько просты в исполнении, что у вас наверняка останется достаточно времени, чтобы испечь для своих гостей что-нибудь вкусненькое. Прекрасные рецепты пасхальной выпечки вы найдете на стр. 25.



САМОДЕЛЬНЫЕ СВЕЧИ

Отличная идея! Среди всевозможных подсвечников сегодня этот «яичный» экземпляр, безусловно, главный фаворит!

Вам потребуются: сырые куриные яйца; стеариновый гранулят либо огарки свечей, фитиль

Описание работы: яйцо разбить пополам, содержимое вылить, края скорлупок, осторожно обламывая, по возможности выровнять. Скорлупки промыть и высушить. Каждую скорлупку заполнить гранулятом, предварительно опустив в нее фитиль. Если вы используете свечные огарки, то поместите их в стеклянную банку и расплавьте на водяной бане.

Совет. Чтобы свечи были устойчивы, разрежьте лоток для яиц на отдельные ячейки, раскрасьте их гуашью и у вас получатся замечательные подставки.

ДЕКОРАТИВНЫЕ ЯЙЦА

Крашеными пасхальными яйцами никого не удивишь, а вот такие мозаичные да еще за стеклом - настоящее произведение искусства!

Вам потребуются: выдутые куриные яйца белого цвета; для мозаики 4 сваренных вкрутую куриных яйца; луковая шелуха; несколько пакетиков черного чая; универсальный клей

Описание работы: луковую шелуху проварить в воде в течение 25 мин. Полученный красящий раствор перелить через сито в другую емкость и опустить в него одно из сваренных вкрутую яиц на 5 мин., а другое на 15 мин. Затем раствор вновь закипятить и добавить пакетики с чаем (раствор приобретет более насыщенный цвет). Опустить в него оставшиеся 2 яйца на 15 мин. Все яйца охладить, очистить и разноцветными кусочками скорлупы, удалив с них предварительно пленку, обклеить выдутые яйца (фото 1).

БУКЕТИКИ - ПОДСТАВКИ

Даже самые обычные вареные яйца можно подать на завтрак эффектно -

водрузив их на мал

Вам потребуютс
веточки цветущих ра
ное лыко (яркая пряж

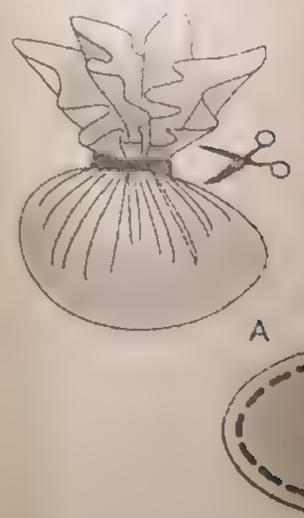
Описание работы
ходимости укоротить
и сложить в букетики,
Букетики перевязать
использовать как под
ных яиц (фото 2).

ПАСХАЛЬНЫ НАТЮРМОР

Самые обыкнове тойны быть подан ном подносе, если о бархатом и роскош

Вам потребуются
ренные вкрутую; лоск
ственные цветы и лис
цвету нитки для шить

Описание работы
лоскут бархата, бар
вокруг яйца, стянуть в
ниткой (см. рисунок А
срезать. Удалить нит
разложить плоско и
рисунок В). По всей
лоскута бархата про
стежки и туго стянуть
руг яйца (см. рисунок
прикрепить. Под коне
лие сначала искусств
тем искусственные цв



Совет. Чтобы кажд
дарок нашел своего а
готовить медальоны.
ного картона вырежьте
3 см. Напишите на нем
теля. Иголкой выполни
медальона отверстие
нитку и прикрепите к
кету.

По материалам

Пасхи!

Нехватка времени, лень, боязнь, что не получится, отправляют нас за пасхальными угощениями в магазин. А ведь если вдуматься – не так уж это сложно. Зато как приятно освятить в церкви собственный своими руками душистый кулич или ароматную пасху.

Для того, чтобы с вами не случилось досадной оплошности при изготовлении пасхального шедевра, прислушайтесь к нашим советам.

Правила выпечки куличей

1. Муку необходимо обязательно просеять через мелкое сито. В результате тесто, насыщенное кислородом, хорошо поднимется, кулич будет пышным и воздушным.

2. Свежие дрожжи можно заменить сухими. На 0,5 кг муки идет 10-20 г дрожжей.

3. Тесто должно подниматься в теплом месте, где нет сквозняков, но для этой цели не подходят ни печка, ни батарея центрального отопления.

4. Духовку для выпечки кулича разогрейте заранее.

5. Для того, чтобы дно не подгорело, в духовку следует поставить емкость с водой

6. Верх кулича необходимо смазать. Для этого смешивают яйцо с полстоловой ложкой воды и полстоловой ложкой масла

7. Прежде чем поставить кулич в духовку, воткните в середину остро заточенную палочку. Через час-полтора по ней можно проверить, пропекся ли кулич

Советы приготовления пасхи

1. Что надо знать о продуктах для пасхи?

Творог должен быть свежим и не кислым, его следует положить под гнет на 10 часов, чтобы удалить лишнюю сыворотку. Сливочное масло - не соленое. Сметана или сливки 30%-ной жирности. Сахар - мелкий и белый. Изюм - вымытый и высушенный. Орехи - измельченные.

2. В чём готовится пасха?

Желательно иметь специальную пасочницу. Она изготавливается из дерева, имеет форму пирамиды с отверстием на куполе. При отсутствии таковой, можно использовать дуршлаг или миску с дырочкой.

3. Подготовленные пасочницы выстилают влажной марлей в два слоя.

4. Творожную массу накладывают с некоторым излишком, плотно утрамбовывают, накрывают марлей и ставят под гнет на 12-24 часа на холод. В качестве груза можно использовать литровую банку с водой.

5. Буквы «Х» и «В» на пасхе можно выложить мармеладом или фруктами.

ПАСХА НА СМЕТАНЕ

1 кг творога, 200 г сливочного масла, 2 ст. сметаны, 2-2,5 ст. сахара, 4 яичных желтка, ванилин, 1 ст. изюма, 2 ст. л. орехов (грецких или миндаля)

Творог протереть через сито, смешать со сливочным маслом, добавить сметану. Желтки растереть с частью сахара и добавить в масляно-творожную смесь. Положить остальной сахар, ванилин, изюм, измельченные орехи. Хорошо вымешать, выложить в форму, положить гнет и поставить на сутки в холодное место.

ПАСХА КРАСНАЯ (ЗАПЕЧЕННАЯ)

1,2 кг творога, 200 г сливочного масла, 200 г густой сметаны, 1,5-2 ст. сахара, 6 желтков, 100 г изюма без косточек, 100 г миндаля, ванилин

Отжатый творог протереть через сито. Растереть сливочное масло, всыпать ванилин, сахар с ванилином. Добавить сметану, белки, желтки, размешать с творогом, положить изюм, и измельченный миндаль. В форму разложить марлю, выложить на 3/4 высоты творожную массу и поставить на 30 минут в духовку на слабый огонь. Когда пасха станет красной, затвердеет, вынести на холод, чтобы она застыла.

КУЛИЧ С КОРИЦЕЙ

3-3,5 ст. муки, 1 ст. молока, 40 г дрожжей, 1 ст. сахара, 2 яйца, 200 г маргарина, 100 г изюма, корица и ванильный сахар по вкусу.

Приготовьте опару: в теплом молоке развести дрожжи, добавить 3-4 ст. л. сахара, всыпать 1,5 ст. муки. Опару поставить в теплое место и дать ей подойти. Затем положить сахар, ванильный сахар, яйца, растопленный маргарин, муку и замесить густое однородное тесто. Добавить к нему обваленный в муке изюм и перемешать. Выложить тесто в форму и поставить на 30-40 мин. для расстойки. Затем посыпать сверху корицей и выпечь в духовке при температуре 200° С.

ВОЛОГОДСКИЙ КУЛИЧ

1 кг муки, 300 г масла, 300 г сахара, 1,5 ст. молока, 25-30 г сухих дрожжей, 3 яйца, 1 ст. изюма.

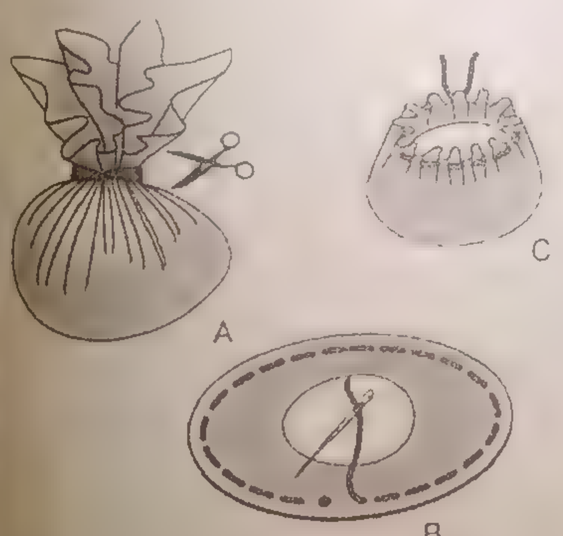
Этот кулич готовится безопарным способом. Соединить муку, масло, сахар, 1 ст. горячего молока, хорошо вымешать. В оставшемся молоке растворить дрожжи, влить в тесто, дать хорошо подняться. Теперь вбить в тесто 3 желтка и белки 3 отдельно взбитых белка, изюм, ванильный и высушенный сбитый в муке. Снова дать подняться, разложить в формы, смазать яйцом и выпекать.

ПАСХАЛЬНЫЙ НАТЮРМОРТ

Самые обыкновенные яйца достойны быть поданными на серебряном подносе, если они задрапированы бархатом и роскошно украшены!

Вам потребуются: куриные яйца, сваренные вкрутую; лоскуты бархата, искусственные цветы и листья; подходящие по цвету нитки для шитья; термоклей.

Описание работы: яйцо наложить на лоскут бархата, бархат задрапировать вокруг яйца, стянуть вверху и перевязать ниткой (см. рисунок А). Излишнюю ткань срезать. Удалить нитку, лоскут бархата разложить плоско и выкроить круг (см. рисунок В). По всей длине окружности лоскута бархата проложить сметочные стежки и туго стянуть бархат на нитку вокруг яйца (см. рисунок С). Концы нитки прикрепить. Под конец наклеить на изделие сначала искусственные листья, а затем искусственные цветы (фото 3).



Совет. Чтобы каждый пасхальный подарок нашел своего адресата, можно изготовить медальоны. Для этого из цветного картона вырежьте круг диаметром 2-3 см. Напишите на нем инициалы получателя. Иголкой выполните в верхней части медальона отверстие, проденьте в него ленту и прикрепите к декоративному бу-

По материалам «Burda» №№ 3,4, 2001 г.

Здоровая кожа - здоровый малыш

Иллюстрация UPSA

Кожа новорождённого требует особого ухода. Ведь она первая и очень важная преграда на пути различных бактерий и токсичных веществ. В большинстве случаев кожа младенца практически не имеет серьезных дерматологических повреждений и с первых минут жизни уже способна выполнять свои защитные функции. Поэтому основная задача родителей - уметь сохранить её целостность, природную нежность и бархатистость.

Что следует знать взрослым о детской коже?

Кожа новорождённого существенно отличается от кожи взрослого человека. Эпидермис, или наружный слой кожи младенца фактически состоит из одного пласта клеток, тогда как у взрослого - это несколько клеточных пластов. Дерма, средний клеточный слой, также значительно тоньше, так как большинство эластичных волокон кожи формируется после рождения примерно в течение трех лет. Эти различия делают кожу младенца более хрупкой и чувствительной к любому раздражению и физическому воздействию. Следует также помнить, что плотность расположения потовых желез у новорождённых значительно выше, чем у взрослых. Поэтому кожа младенца обладает существенно меньшей способностью контролировать потерю влаги и поддерживать нормальный температурный режим.

Что можно узнать о здоровье ребёнка, взглянув на его кожу?

Шелушение можно наблюдать у ребенка в течение всего первого года. Таким образом, кожа реагирует на изменение температуры и влажности окружающей среды. Например, в результате соприкосновения с холодным воздухом на коже могут появиться сухие покрасневшие участки или они могут быть вызваны сухостью воздуха в квартире. В этом случае необходимо позаботиться о дополнительном источнике влаги, выставив открытые ёмкости с водой. Не переживайте, шелушение - процесс совершенно естественный. Просто ваш малыш привыкает жить вне вашего организма.

Внимательно осматривая малыша, вы можете заметить на лице (лбу, крыльях носа, губках) своеобразную **сыпь в виде беловатых и желтоватых, слегка выступающих над поверхностью кожи, точек.** Эти образования являются следствием временной закупорки сальных желез из-за скопления в них секрета. Это высыпание безобидно и, кроме обычного гигиенического ухода за кожей лица, никаких других мероприятий не требует.

Если вы обнаружили на теле малыша **красноватые пятнышки или мелкие пузырьки, наполненные водянистым содержимым,** то это, скорее всего, свидетельствует о его перегреве или так называемой потнице. Чтобы избавиться от неё, достаточно не кутать малыша. При ярко выраженной потнице хороший эффект дают ванны с добавлением крахмала

С момента рождения на коже ребенка живут различные бактерии, которые выполняют защитную роль. Однако естественный баланс этих бактерий (их количество и соотношение видов) может быть нарушен при изменении температуры и влажности кожного покрова. Если у малыша появились первые признаки **опрелости**, то это в первую очередь говорит о недосмотре родителей. На первом этапе эти погрешности легко исправить. Необходимо следить, чтобы кожа малыша по возможности минимальное количество времени соприкасалась с мокрыми пеленками или подгузниками. В зависимости от интенсивности, места покраснения смазывают детским кремом, а иногда специальными лечебными средствами. Желательно, чтобы в состав крема входили экстракты ромашки, эвкалиптовое масло, витамины А и Д. Благодаря этим компонентам крем смягчает кожу, уменьшает шелушение. Помогают при опрелостях и воздушные ванны. Оставляйте покрасневшие участки кожи открытыми на 5-10 минут. В основном опрелости возникают в паховых складках в результате воздействия мочи и фекалий. Для того, чтобы не допустить этого, а также для профилактики заболеваний половых органов, с первых недель жизни при ежедневном туалете, подмывании нельзя допускать грубых манипуляций и трения в области наружных половых органов. В первое время подмывать ребенка следует кипяченой водой, а в дальнейшем обычной, но тёплой и по возможности всегда с мылом. Подмывание девочек производится спереди назад, и это правило следует жестко соблюдать, чтобы не занести инфекцию в половую щель. Что касается мальчиков, то при хорошем уходе воспалений не должно быть. Если покраснение всё-таки есть, то очень аккуратно слегка отодвиньте крайнюю плоть и смажьте головку очень слабым теплым раствором марганцовки (но без повода это делать не стоит!). После того как паховые и ягодичные складки тщательно будут высушены, их следует смазать детским маслом или припудрить детской присыпкой (тальком). Сначала присыпку нанесите себе на ладони, а затем на кожу ребёнка. Но помните, нельзя одновременно использовать присыпку и масло, так как при этом образуются комочки, которые еще больше раздражают кожу.

Родителей должны насторожить те опрелости, которые не исчезают даже при тщательном уходе, так они могут быть проявлением **аллергического диатеза.** В этих случаях ребенок становится вялым, капризным. Такие опрелости следует тщательно лечить, так как они могут стать воротами для проникновения инфекций. При обнаружении пузырьков содержащих желтую жидкость или белый гной, срочно обращайтесь к врачу, чтобы не допустить более тяжёлых поражений кожи. Обрабатывают такие воспаления сначала тампоном, смоченным 2% спиртовым раствором, а затем смазывают вокруг 1% раствором бриллиантовой зелени.

По состоянию кожи можно судить, достаточное ли количество витаминов получает ваш ребёнок. Постоянные «заеды» в уголках рта свидетельствуют о нехватке витаминов группы В, шелушащиеся кончики пальцев, постоянные заусенцы говорят о недостатке витамина А, плохо заживают ссадины и раны - необходим витамин С

Что может быть причиной раздражения кожи малыша?

В раздражении кожи часто повинны шерстяные или синтетические материалы. Можно понять искреннее желание мамы красиво одеть малыша, но в таких вещах малыш чаще потеет, что усиливает раздражение. Выход один - использовать по возможности одежду из натуральных тканей.

Причиной раздражения может стать и стиральный порошок. Поэтому при стирке детских вещей пользуйтесь специальными средствами, предназначенными для маленьких детей. Детский порошок - более щадящий для кожи малыша, очень чутко реагирующей на любые аллергические раздражители, подходит и детское мыло, и обычное хозяйственное. В любом случае необходимо, чтобы белье было хорошо прополощенно, иначе и частички порошка, оставшиеся на пеленке, могут способствовать возникновению контактного дерматита. Что касается того, стирать в машине или нет, то, конечно, машинная стирка облегчает и без того хлопотную жизнь молодой мамы Помимо этого, в стиральной машине белье лучше прополаскивается. Это сводит до минимума вероятность контакта поверхностно-активных веществ порошка с кожей. Но вещи малыша, его постельное бельё стирайте все гда отдельно от остального белья

Иногда маме стоит обратить внимание на средства по уходу за своей кожей. Компоненты, входящие в них, могут вызвать аллергию у ребёнка. В идеале мама и малыш должны пользоваться одними и теми же средствами.

Давайте купаться, плескаться...

Купание - помимо гигиенической, выполняет ещё и закаливающую функцию. В первом полугодии жизни ребенка следует купать ежедневно, а во втором - через день. Температура воды – 37° С, воздуха – 22-24° С. Продолжительность процедур составляет обычно 5-10 минут, проводить их лучше в вечерние часы. В первые недели можно использовать кипяченую воду, но впоследствии в ванну с обычной водой можно добавлять марганцовый калий. Он действует, как слабое дезинфицирующее средство. Но помните: марганцовку следует сначала развести в стеклянной посуде до слегка розоватого оттенка, затем слить верхние слои раствора в ванночку. Ограничения для этой процедуры есть у детей, имеющих очень сухую кожу. В таких случаях в воду для купания добавляют небольшое количество смягчающих масел, которые способны восстанавливать гидролипидную пленку кожи. А наши бабушки издавна добавляли в воду для купания настои череды, ромашки. Они и дезинфицируют, и смягчают кожу.

Детским мылом мыть малыша полностью следует не чаще двух раз в неделю. Оно должно состоять из высших сортов жира и быть без запаха. С такой же периодичностью используют и детский шампунь, конечно же, «без слёз». Очень часто на голове детей раннего возраста можно обнаружить так называемые «молочные корочки» или гнейс. Категорически нельзя их специально вычёсывать. Ведь кожа под корочками очень тонкая, и при тщательном снятии могут образоваться ссадины и царапины. Если они доставляют неудобства, достаточно смазать их за 30-40 минут до купания прокипяченным растительным маслом или другим смягчающим средством, и при аккуратном мытье головы они отпадут самостоятельно

Мягкой губкой обмойте каждую часть тельца, особое внимание уделите участкам кожи за ушками, между пальчиками рук и ног, в складочках на шее и ножках. Обязательно ополосните чистой водой, чтобы не высыхало мыло. После купания тщательно промокните кожу, так оставшаяся влага [illegible] вызовет раздражение. Не вытирайте кожу «промокните» полотенцем. Высушенную кожу тонким слоем легкими массирующими движениями смажьте лосьоном, кремом

Напоследок хочется посоветовать родителям: *не забывайте общаться со своим малышом, разговаривайте с ним, улыбайтесь ему, тогда эти процедуры не будут доставлять вашему ребёнку беспокойство, а принесут только радость*

Подготовила Татьяна ШИРОКОВА

Как назвать малыша?

ПАВЕЛ *(лат. - «малый»)*
Это спокойный, добрый, отзывчивый мальчик. В детстве - мамин помощник. Повзрослев, он становится хранителем чужих тайн, люди тянутся к нему из-за его способности сопереживать. Паша - скромный, трудолюбивый и надежный человек. Свою работу выполняет так, что ни подгонять, ни тормозить его не нужно. Не человек, а «золотая середина». В его характере нет ярких и выдающихся качеств, но все черты находятся в гармонии друг с другом
Имя Павел подходит Весам, Тельцам и Водолеям. Не подходит Овнам, Скорпионам и Стрельцам.

ТАТЬЯНА *(др.-греч. - «устроительница»)*
Принципиальна, но принципы ее могут меняться в зависимости от настроения. Татьяна - натура эмоциональная, которая очень тяготится однообразием. Повзрослев, она становится упрямой и властной, всегда знает, чего хочет, не любит возражений и всегда старается настоять на своем.
Этим именем хорошо назвать Тельцов, Дев, Стрельцов, Рыб. Но оно не подходит Львам, Близнецам, Весам, Водолеям.

МАТВЕЙ *(др.-евр. - «дарованный Господом»)*
Он растет крепким, здоровым мальчиком, не докучает никому своими капризами. Кроме того, Матюша - сама честность, он не терпит конфликтных ситуаций. Миротворчество у него в крови.
Это имя соответствует Тельцам, Рыбам, но не гармонирует с характером Скорпионов и Дев.

СВЕТЛАНА *(слав. - «светлая, чистая»)*
У нее противоречивый, сложный характер и завышенная самооценка. Света активна, любит командовать, добивается своего, но в то же время бездумно и легко принимает на веру сказанное людьми. Она добрая и может совершенно бескорыстно помочь человеку. Умеет хорошо приспосабливаться к обстоятельствам, самостоятельная и трудолюбивая.
Имя Светлана подходит Водолеям, Весам, Овнам. Не подходит Ракам, Рыбам, Скорпионам.

По материалам книги Б. ХИГИРА «Энциклопедия имен» - М.: Эксмо-пресс, 2003

Детская косметика

В настоящее время существует огромный выбор различных косметических средств для ухода за детской кожей. Что выбрать?

● Детский лосьон используют для умывания лица. Это средство очень хорошо удаляет жировые выделения и пот. Не содержит спирта.

● Очищающие салфетки пропитаны слабым антисептическим раствором. Очень удобны для ухода за ягодицами, а также кожей лица

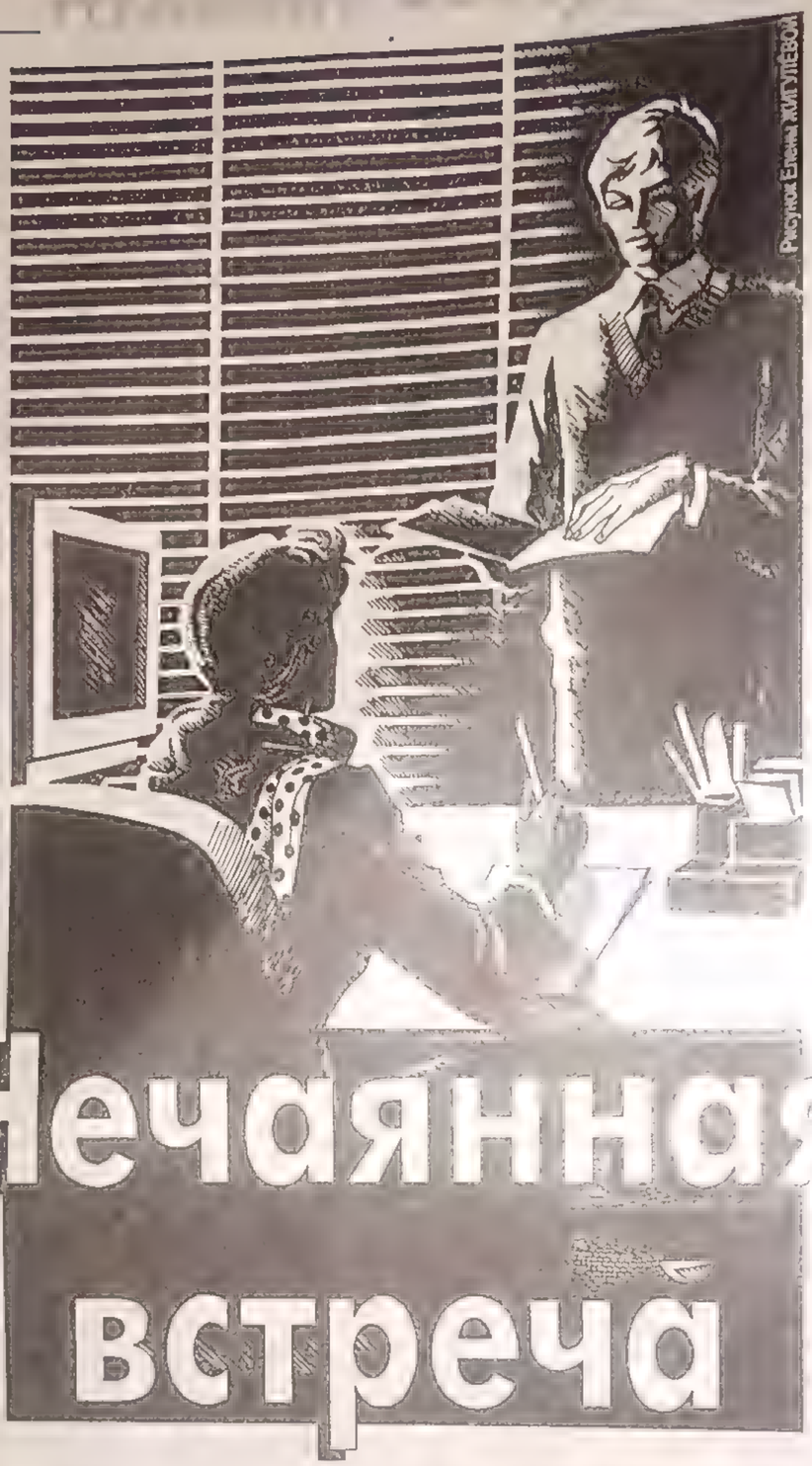
● Барьерный крем предназначен для профилактики и лечения опрелостей. Регулярно наносится (только!) на кожу в области ануса и «трусиковую зону».

● Солнцезащитные кремы необходимы для защиты кожи от ожогов и возникновения опасных заболеваний кожи.

● Крем-бальзам «Спасатель» содержит арнику, используется для лечения синяков, ссадин, порезов, нетяжелых порезов и как отпугивающее средство от насекомых. Этот препарат желательно иметь в каждой аптечке.

Родителям следует следить за сроками и условиями хранения и никогда не пользоваться незнакомыми косметическими средствами.

Нечаянная встреча



СВЕТЛАНА возглавляла серьёзную фирму, и работа занимала все ее свободное время. А ведь еще в их кругу было принято ходить на массаж, к косметологу, визажисту, парикмахеру. На приемах и презентациях, где она искала встречи с солидными клиентами для фирмы, в дешевенькой кофточке с барахолки не появишься – дамы из «высшего» света научились отличать Рабана от Готье и Валентино, не говоря уж о китайских «заморочках». И надо было соответствовать. Воистину, имидж решает все. Туристических фирм развелось видимо-невидимо, и удержаться на плаву в океане бизнеса было ох как непросто. Начинали они с подругой с маленькой комнатки на окраине города и с дешевых туров в Турцию. Зато сейчас офис «Альтуриста» выглядел на все сто.

Вырвавшись из провинции, Светлана хотела сразу завоевать весь мир. Но для начала пришлось повкалывать и уборщицей, и посудомойкой. Яркая внешность помогла ей подняться по ступенькам карьерной лестницы аж до менеджера крупной гостиницы. Появились связи, нужные знакомства и возможность начать свое дело. В далеком прошлом остался маленький городок С., где грязь, бараки, пьющие родители и безумная любовь, закончившаяся так прозаично. О том, что еще она оставила в этом городке, Светлана вспоминать не любила. Мысли иногда лезли в голову, но Света жесткой командной волей гнала их прочь.

На сегодня у нее была назначена встреча с очередным кандидатом на место менеджера по рекламе. Требования к кандидатам были жесткие – компьютер, языки (желательно английский и итальянский). Высшее образование – лучше экономическое, и наличие водительских прав и автомашины. Но отбоя от желающих не было – прельщали высокая зарплата и возможность частых поездок за рубеж.

В кабинет вошел высокий красивый парень – не из той золотой молодежи, инфантильной и ни к чему не стремящейся, а из тех, кто привык сам делать свою жизнь. Светлана научилась разбираться в людях, и юноша ее заинтересовал. Они побеседовали о том о сем, он полностью соответствовал ее требованиям, а потом Андрей предложил несколько рекламных проектов, которые она сама обдумывала уже несколько недель. Это ее удивило и обрадовало: парень мыслил неординарно. «А мы сработаемся», – улыбнулась она. «Буду рад», – с достоинством ответил претендент.

Его взяли на работу, и Светлана все чаще стала встречаться с ним в офисе. Он быстро и эффективно реализовывал свои задумки, что позволило привлечь серьезных денежных клиентов и поднять престиж фирмы на еще большую высоту.

Директор уже не скрывала своих явных симпатий к новичку - то чашечку кофе предложит, то на премьеру картины пригласит. Он был в два раза моложе ее, но на все имел свое собственное мнение. Ей было с ним интересно и как-то тревожно. Все чаще ловила она себя на мысли о сходстве их пристрастий и характеров

Она навела справки и узнала, что парень вырос в приличной благополучной семье, [illegible] хороший вуз, [illegible] и работе характеризовался как [illegible] отзывчивый и се[illegible]ный сотрудник. Ее [illegible] этим к Андрею [illegible] если бы чувствовал это, но понимал, обдуманность ситуации [illegible] его тоже тянуло к этой ухоженной красивой и неглупой женщине

В принципе никакой перспективы в их отношениях не было - оба прекрасно понимали, что разошлись во времени и не строили иллюзий. Но продолжали встречаться все чаще, словно незримая сила тянула их друг к другу. Светлана все реже общалась со своим давним любовником, который, кстати, помог ей организовать турбизнес, каждый раз осознавая разницу между денежным мешком и духовно обогащенным юношей.

Как ни странно, у нее даже не возникало мыслей о сексе - настолько возвышенными и платоническими были их отношения. Он читал ей Ахматову, Пастернака, свои стихи, рассказывал об английской литературе XIX века. И она порой поражалась, как после всего этого он тут же становился собранным и деловым, когда заходила речь о работе.

Через полгода ей позвонила незнакомая женщина и попросила

...4. У Светланы не было ..., ни желания общаться ... было, тем более если ... касался ее бизнеса. Она ... жестким голосом «нет», ... лочет об Андрее», - произ... женский голос, и Светлана сра... согласилась. Хотя заранее зна... ничего хорошего ей этот раз... не сулит. Судя по голосу, это ... его мать или родственница, ...ающая за свое чадо.

... На лавочке сидела интерес... ... дама бальзаковского возраста. ... была лет на 10 старше Свет... ланы, но выглядела весьма непло... Света по привычке отметила и ... дорогое пальто, и модную обувь. «Не из бедных, да и понятно, – та... кое образование сыну дать не каж... дому по средствам». «Я мама Ан... дрея, – сказала дама. – Изольда Генриховна». «А я – Светлана Ана... тольевна», – парировала Света, настроившись на воинственную волну, и решив, что этот разговор ничего в их отношениях с Андреем не изменит. Не те сейчас времена, чтоб родители указывали детям, с ... кем им встречаться. «Я знаю о ва... ших отношениях достаточно мно... го», – продолжала Изольда Генри... ховна. «Он сам рассказывал или вы, как любящая наседка, высле... живали?» «И то и другое», – не сму... щаясь, произнесла дама. «Я вижу, вы не способны адекватно воспри... нимать мои слова, и они будут бес... смысленны. Я надеялась, все-таки уговорить оставить мальчика в по... кое... Как вы когда-то это сделали», – тихо добавила она.

Вот чего не доставало в их му... чительном романе. Вот этой фразы! Именно этой фразы! Сходство ха... рактеров и пристрастий, полная са... моотдача на работе, и души, напол... ненные до краев романтикой.

Слишком много общего, слиш... ком много...

После третьей сигареты Светла... на произнесла: «Когда вы усынови... ли Андрея?» «Через месяц после вашей отказной. Ему ведь три ме... сяца было, кажется?» «Я даю вам слово, Изольда Генриховна. Никог... да, ни при каких обстоятельствах моя жизнь не пересечется с жизнью ... на, вашего сына».

Через месяц Андрей получил ... письмо, в котором Светлана, очень ... лея о разлуке и мило извиня... сообщала, что удачно вышла ... и вряд ли когда-нибудь вер... ... в Россию.

Ольга САВОСЬКИНА

КОНКУРС: *История моей любви*

Дорогие читательницы! Мы объявляем конкурс "История моей любви" и с нетерпением ждём писем с рассказом о том, при каких обстоятельствах произошла главная встреча вашей жизни. Самые необычные и удивительные будут опубликованы на страницах нашего издания. В конце года мы вместе с вами подведём итоги, победительницу ждёт приз.

Так уж издавна повелось, что в пути невольно распахивается душа и возникает откровенность между чужими людьми. И тогда узнаешь порой удивительную, спрятанную от всех судьбу, которая откроет тебе таков, что невозможно забыть, и надолго западет в твою душу. Так, в середине девяностых годов у меня произошла встреча, о которой хочется поведать.

Летела я самолетом из Москвы в Архангельск, рядом со мной сидела женщина. Простое русское лицо, размах густых бровей, а под ними, несмотря на возраст, чистые, доверчивые глаза. Седеющие волосы зачесаны на затылке в тугой узел. Женщина смотрела в окошечко и изредка подносила платочек к глазам. Она плакала. Интересно, подумала я, почему она плачет, и так захотелось узнать, чем же вызваны эти слезы – радостью предстоящей встречи или грустью расставания.

Простите за бестактность, – сказала я – что случилось?

Мы разговорились, и вот что стало мне известно.

Пик лихолетья огненных годов Великой Отечественной войны Архангельск. На реке Северной Двине стоит конвой корабли Её Величества Королевы Англии. Молодые иностранные моряки в свободное от вахты время сходят на берег и сливаются с толпой горожан. Трое моряков, о чем-то переговариваясь, шли по улице. Вдруг одному из них в спину угодил снежок. Он обернулся и из всей толпы играющих в снежки парней и девчат увидел ее смеющиеся глаза. Сладко заныло его сердце, и он влюбился с первого взгляда. Она тоже. Стали встречаться, строили планы на будущее и не знали, что очень скоро расстанутся. Навсегда.

Его направили в Москву в английское посольство. На вокзале перед отправлением поезда он сказал: «Я люблю тебя и буду ждать, даже если на это потребуется вся моя жизнь».

Давно скрылся поезд, а Александра все стояла на перроне и смотрела вдаль.

...Но жизнь распорядилась по-своему. В Архангельск он не смог возвратиться, ему было предписано уехать в Англию. Свою любовь пронес через годы. Не стал желаниться, ждал ответа хотя бы на одно из посланных писем. Писем от Александры не было, а он все ждал.

А она? «Петровка, 38, Шаболовка, Лубянка», – тихо произнесла пассажирка, тронув меня за руку.

– Я до сих пор боюсь этих слов. Сколько невинных попало в эту мясорубку? Нет им числа...

Она замолчала. Потом как-то виновато посмотрела на меня и продолжила.

- Лефортово, Бутырская тюрьма, затем снова Лубянка...

...Охранник цепко взял ее за локоть и втолкнул в каменный мешок камеры предварительного заключения. Стальная дверь на несколько замков, решетка на окне, койка, привинченная к полу.

С этой камеры начались ее дорога страданий и страшная школа жизни. Допросы, допросы. За что? Разве за любовь надо платить так жестоко? В чем наша вина, задавала она вопрос, что я русская, а он нет? Ведь любовь не имеет границ и национальности. И за любовь такая расплата... А затем Инта, Магадан, Норильск, Воркута. Лесоповалы, шахты. И пошла девчонка в девятнадцать лет этапом на долгие десять лет лишения свободы в лагеря... В Красноярлаге пилила толстые лесины на бревна...

Сколько их, изнуренных молодых и пожилых, невиновных и виноватых, в ватных штанах и телогрейках, без имени, без Родины, с номером на груди. Просто номер, что ты террорист, шпионка, а еще проще - «зэчка». Страшное слово, которое надо нести несколько лет в себе за чистую красивую любовь к иностранцу.

Однажды ей сказали: «Вы свободны».

– А куда мне? На севере у меня нет никого.

– А куда хочешь: на север, на юг или здесь в Казахстане оставайся, или вообще к черту на кулички.

Она вернулась в Архангельск.

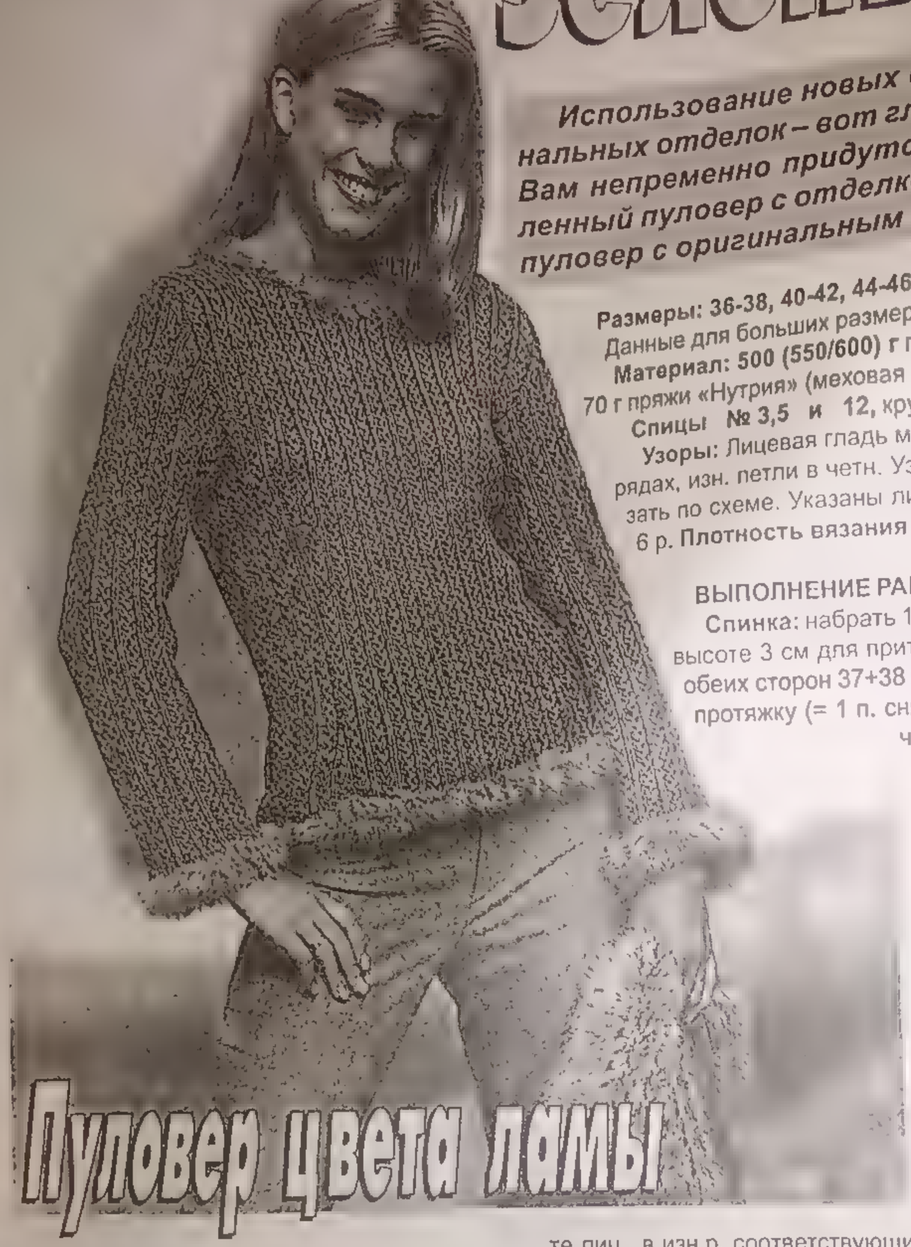
Александра замолчала. Потом, вытерев платком слезы, сказала: «А сейчас я лечу из Лондона...»

Уютная гостиная в одном из домов на окраине Лондона. На столе две чашки с недопитым чаем. Два немолодых седеющих человека сидят друг напротив друга. Оба молчат. Слов нет. О чем говорить? Все пережито. Время изменило их. На пятьдесят лет разделила судьба. Никто из них так и не создал семью...

...Пройдет всего две недели, и она вторично полетит в Лондон и будет стоять у холодного холмика земли на чужом кладбище, уже навсегда расставшись со своей первой и последней любовью.

Ксения ВОЛКОВА, г. Архангельск

Зелень и беж



Пуловер цвета ламы

Использование новых видов пряжи, модных идей и оригинальных отделок – вот главные направления в вязаной моде. Вам непременно придутся по вкусу и романтичный приталенный пуловер с отделкой из меховых полос, и элегантный пуловер с оригинальным асимметричным воротником.

Размеры: 36-38, 40-42, 44-46
Данные для больших размеров стоят в скобках или за косой чертой.
Материал: 500 (550/600) г пряжи цвета ламы (100% шерсть, дл. = 150 м/50 г) и 70 г пряжи «Нутрия» (меховая нить).
Спицы № 3,5 и 12, круговые **спицы № 3,5.**
Узоры: Лицевая гладь меховой пряжей на спицах № 12: лиц. петли в нечетн. рядах, изн. петли в четн. Узор косы основной пряжей на 7 п. (спицы № 3,5): вязать по схеме. Указаны лицевые и изнаночные ряды. Повторяют раппорт и 3-6 р. **Плотность вязания косами:** 30 п. и 36р = 10х10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ:

Спинка: набрать 150 (164) 178 п и вязать между кром п. узором кос. На высоте 3 см для приталивания в каждом 3 р. убавить 8х1 п. = отметить с обеих сторон 37+38 п. и на обеих отмеченных п. в начале ряда провязать протяжку (= 1 п. снять, как лиц., провязать 1 лиц.п. и протянуть снятую через нее), а п. в конце р. провязывать отмеченные п. вместе лиц. На 13 см от начала в каждом 8 р. добавить в зеркальном отражении 8х1 п. Для пройм на 38 см от начала закрыть с обеих сторон по 5 п. и в каждом 2 р. еще 1х3, 2х2 и 6х1 п. Для скоса плеча на 18 (19/20) см от начала пройм закрывают с обеих сторон по 7 (9/10) п. и в каждом 2 р. еще 1х7 и 2х8 (2х9 и 1х10/2х10 и 1х11) п. Одновременно с началом скоса для выреза горловины закрывают средние 44 (44/50) п. и заканчивают стороны отдельно. Для закругления по внутреннему краю в каждом 2 р. закрыть 1х3 и 1х2 п. На 58 (59/60) см от начала все п. закрыты.

Перед: вяжут, как спинку, только с треугольным вырезом горловины. Для этого на 49 (50/51) см от начала работу разделить пополам и закончить стороны отдельно. Для получения формы в каждом р. убавить всего 27 (27/30)х1 п. = 2+3 последние п. вязать вместе лиц., в изн.р. соответствующие п. вязать изн. вместе или же провязывать на 2+3 п. протяжку (1 п. снять., лиц. п., снятую протянуть через нее), а в изн. р. соответствующие п. провязывать лиц. скрещ.

Рукав: набрать 87 п. и вязать косами между кром. п. Для образования скосов от начала добавлять с обеих сторон в каждом 10 р. 14х1 (в каждом 10 р. 4х1 и в каждом 8 р. 13х1/в каждом 8 р. 13х1 и в каждом 6 р. 7х1) п. по рисунку. Для оката на 42 см от начала закрыть с обеих сторон 3 (5/7) п. и в каждом 2 р. 1х5, 1х4,1х3, 10х2, 2х3, 1х4 и 1х5 п. На 10 см от начала оката закрыть оставшиеся п.

Сборка: слегка увлажнить детали и растянуть по указанным на выкройке размерам для просушивания. Затем выполнить плечевые швы. Вставить рукава, точно расположив центр оката. Сшить рукава и боковые части. Края обвязать 1 р. ст. без накида меховой пряжей. В конце все швы слегка припарить. **Шарф:** набрать 13 п. меховой пряжей и связать 90 см лиц. гладью. Закрыть п.

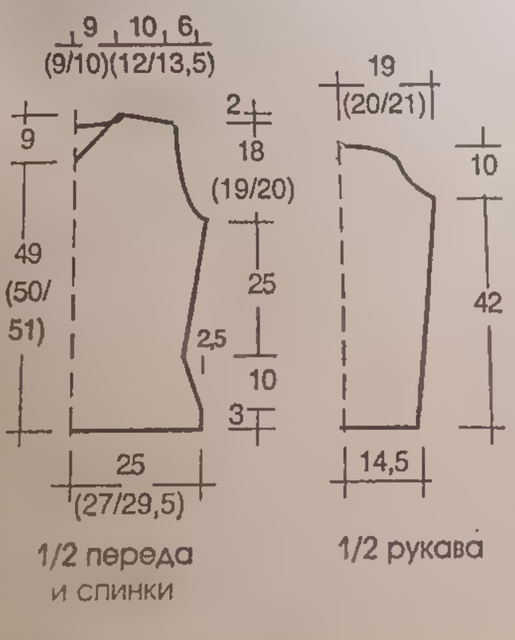
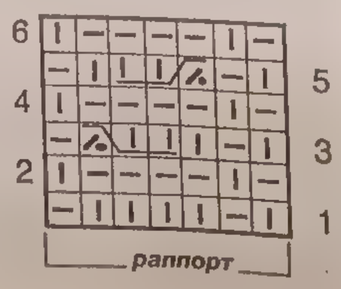


Схема вязки косы на 7 п.



Пояснения к схеме:

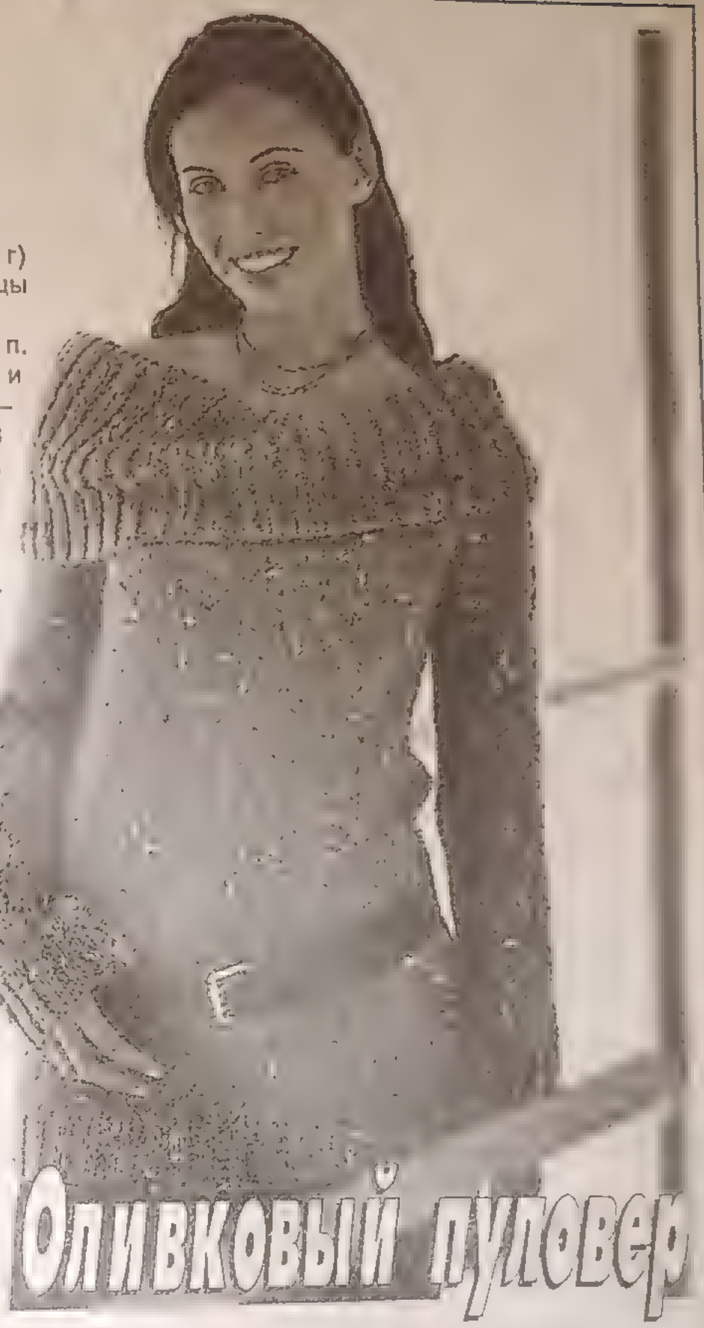
= 1 лиц. петля

= 1 изн. петля

= 2 п. снять на вспомогат.спицу за работой, 1 п. снять с нитью сзади, провязать п. со вспомогат. спицы лиц.

= 1 п. снять на вспомогат.спицу перед работой, 2 лиц. п., снять п. со вспомогат. спицы с нитью сзади

Цвета сезона



Оливковый пуловер

Размеры (34/36)38/40(42/44)

Материал: (450) 500 (550) г пряжи (100% шерсть, дл. = 137 м/50 г) цвета оливок и (450) 500 (550) г цвета светящегося светлячка. Спицы № 5.

Узор: резинка 2/2 по схеме и лиц. вязка. Прибавлять на 2 кром. п. Простая убавка на 3 п. у кромки: справа – провязать 3 п., снять 1 п. и провязать след. п. лиц. и протянуть снятую п. в полученную; слева – провязать все п., кроме последних 5, 2 п. вместе лиц. и провязать 3 последние п. лиц. Двойная убавка на 3 п. у кромки: справа – провязать 3 п., снять 1 п., провязать 2 п. вместе лиц. и протянуть снятую п. в полученную; слева – провязать все п., кроме последних 6, провязать 3 п. вместе лиц. и провязать лиц. перед ними 3 последние п.

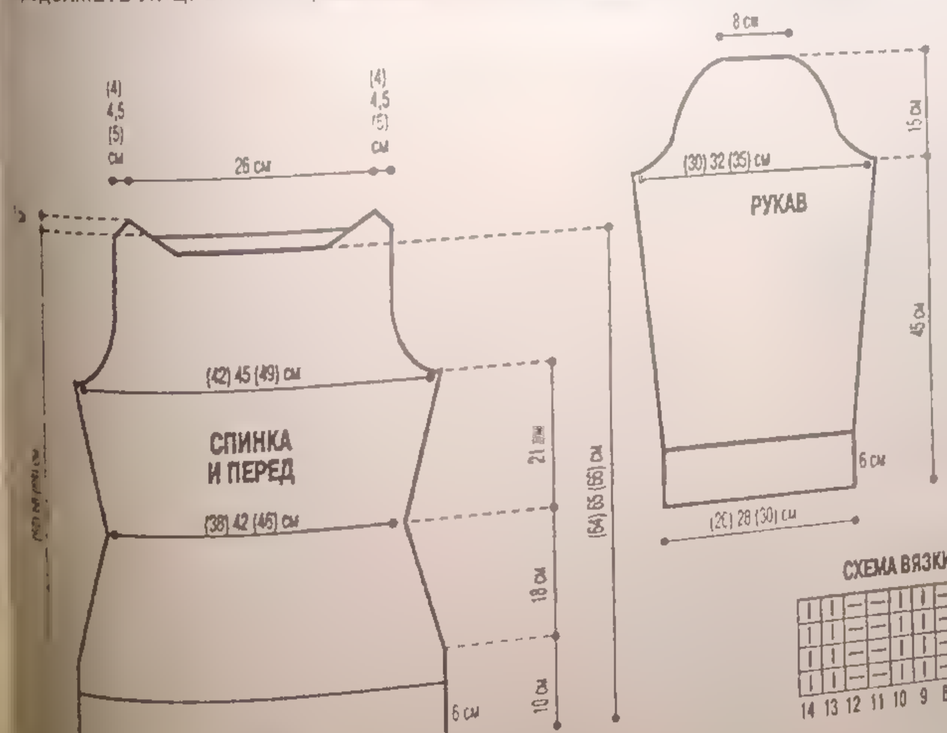
Плотность вязания: 17 п. и 23 р. = 10x10 см лиц. вязкой сложенными вместе нитями пряжи двух цветов.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать (82)86(94) п. на спицы № 5 и связать 6 см резинкой 2/2 по схеме сложенными вместе нитями двух видов пряжи, начинать и заканчивать 1-й и все нечетные р. (лиц. сторона работы) 2 лиц. п. Продолжить лиц. п. и равномерно распределить прибавку (0)2(0) п. в 1 р. Получится (82)88(94) п. На 10 см сделать простые убавки на 3 п. у кромки, затем (4)1(1)x1 п. в каждом 4 р. и (3)5(5)x1 п. в каждом 6 р. Останется (66)74(80) п. На 28 см сделать с обеих сторон прибавку 1 п. на 3 п. у кромки, затем (3x1 прибавки в каждом 16 р.)1x1 прибавки в каждом 24 р.(2x1 прибавки в каждом 16 р.) = (74)78(86) п. На 48 см для пройм с обеих сторон убавить в каждом 2 р. 1x3 п., затем на 3 п. у кромки сделать (1)2(3)x1 двойные убавки и (3)2(3)x1 простые убавки. Получится (58)60(62) п. На (67)62(63) см для плеча закрыть с обеих сторон в каждом 2 р. (1x3 и 3x2)4x2(3x2 и 1x3) п. Одновременно для формирования выреза горловины закрыть средние 40 п., а затем сделать 2x1 простые убавки в каждом 2 р

Перед: вяжут, как спинку. На (64)65(66) см для выреза горловины закрыть 34 средние п., заканчивать стороны отдельно и сделать с обеих сторон по внутреннему краю для получения формы на 3 п. у кромки 5x1 простых убавок в каждом 2 р. На (67)68(69) см работы спос плеча сделать, как для спинки

Рукав: набрать (46)50(50) п., сложив 2 нити двух цветов на спицы № 5 и провязать 6 см резинкой 2/2, заканчивая, как указано для спинки Продолжать лиц. вязкой, равномерно распределив в 1 р прибавку (0)0(2) п На (46)50(52) п. вяжут лиц вязкой с прибавкой с обеих сторон на 3 п у кромки (3x1 прибавки в каждом 22 р.) 3x1 прибавки в каждом 22 р (4x1 прибавки в каждом 18 р.) Имеем (52)56(66) п. На 45 см для формирования оката рукава убавить с обеих сторон 1x2 п. в каждом 2 р. и на 3 п. у кромки делать убавки в каждом 2 р. (0)1(2)x1 простой убавкой, (15)13(11)x1 простой убавкой и (1)2(3)x1 двойной убавкой. На 60 см закрывают оставшиеся 14 п.



ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ

Воротник: набрать 194 п., сложив две нити. Провязать 25 см резинкой 2/2 с завершением, как на спинке, затем провязать 1 р. лиц. п. и несколько рядов другой пряжей, чтобы распустить ее при сшивании. Снова провязать несколько р. лиц. вязкой. Сделать швы в разных направлениях на воротнике на 12 см.

Пища будущего, или Мясо с грядки

Мировой дефицит полноценного пищевого белка (содержащего все незаменимые, т. е. не синтезируемые организмом, аминокислоты), затрагивающий 3/4 населения земного шара, ставит перед человечеством неотложную задачу поиска богатых, доступных и дешёвых источников полноценного белка для обогащения натуральных и создания новых, так называемых искусственных, белковых продуктов. Одним из источников такого белка является семейство бобовых и рекордсменом в нём соя.

СОЯ (Glycine) – однолетнее яровое растение со стержневой корневой системой, образующее прямостоячий куст высотой 0,2-2 м. Подразделяется на 4 подвида: корейская, маньчжурская, китайская и индийская. Соя светолюбива, влаголюбива, особенно после цветения (но может переносить кратковременную засуху). Хорошо растет на различных почвах, кроме кислых, заболоченных и солонцов.

Родина **КУЛЬТУРНОЙ СОИ** – Китай, где её начали выращивать за 5000 лет до н. э. Отсюда соя распространилась в страны Южной и Юго-Восточной Азии. Кстати, и сегодня это один из основных продуктов жителей этих стран. В Европу (Франция, Италия, Германия) соя была завезена в конце XVIII веке. В США её стали возделывать в XIX, на территории Европейской части России – с конца XIX века.

Зерно сои содержит 24-45% белка, 20-32% углеводов, 13-37% жира, богато витаминами А, В, B_6, Д, Е, К и С, а также необходимыми организму минеральными веществами: кальцием, фосфором, железом, магнием. Белок сои близок по аминокислотному составу к животному белку. Зерно и недозрелые бобы употребляют в пищу, из соевой муки изготавливают молоко, творог, кондитерские изделия и др., вводят ее в комбикорма. Масло используют для производства маргарина и комбижира, рафинированное – в пищу

Благодаря тому, что натуральные продукты из сои не содержат лактозу и холестерин, они используются в специальном и диетическом питании, особенно полезны для детей и людей пожилого возраста. Незаменимы в диете страдающих пищевой аллергией на животные белки и непереариванием молока, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Продукты из сои необходимо включать в рацион людям с избыточным весом

Потребление соевого белка снижает содержание в рационе насыщенных жиров, тех самых, которые, скапливаясь, вырастают во внушительные животики у мужчин и расплывшиеся талии и бедра у дам

Кроме того, в соевых продуктах есть **пищевые волокна (клетчатка)**, которых, к примеру, нет в мясе, но без которых не может нормально работать наш желудочно-кишечный тракт. Ежедневная потребность организма в них минимум 20 граммов. Клетчатка является своеобразной «зубной щеточкой» для желудочно-кишечного тракта и к тому же помогает вывести из организма тяжелые металлы и радионуклеиды.

Ряд исследований, проведенных во всем мире, показал что компоненты, содержащиеся в сое, предотвращают развитие раковых клеток, снижают потерю кальция, облегчают состояние женщины в период менопаузы. Соя хорошо сочетается с любыми видами растительного белка. Крайне важно содержание в сое витаминов группы В. Эти витамины жизненно необходимы для нормального обмена веществ, для построения тканей организма, выработки гормонов и т.д.

Соевое молоко, масло, маргарин и майонез, творог и крупа, макароны и мука, какао и шоколад буквально спасают тех, кто страдает диабетом, незаменимы во время постов, они питательны и полезны всем. Соевый жмых (шрот), оставшийся от переработки зерен сои, богат протеинами, на основе которых создаются мясоподобные продукты – соевые мясо и бефстроганов, фарш, а также соевый сыр (тофу).

КАКИЕ ЖЕ БЛЮДА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ СОИ И СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ?

Соевые бобы используются в блюдах так же, как горох и фасоль. Их добавляют к жаркому, гарниру, салатам, супам. 200–400 г отварных бобов в день (в зависимости от интенсивности работы) полностью восполняют потребность организма в белке. Для приготовления

...соевые бобы замачивают на 6–8 часов, затем парят 1–2 часа.

Котлеты можно делать как с добавлением мяса, так и чисто вегетарианские.

1-й способ.

Для приготовления фарша берется 300 г говядины и 300–600 г отваренных бобов сои (см. выше), 2-3 луковицы, 3-4 яйца, соль, перец по вкусу.

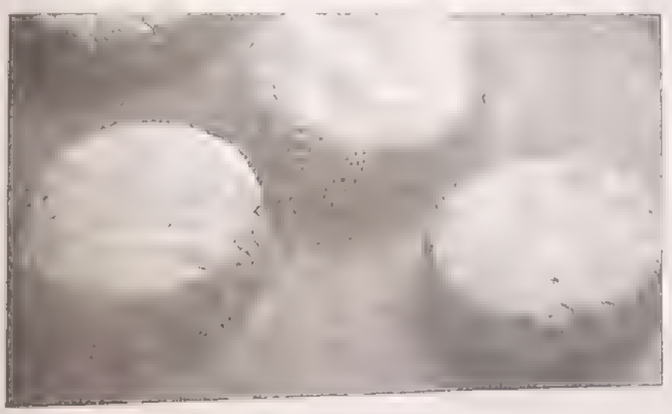
Сформированные котлеты запанировать в муке или сухарях, обжарить на сковороде в растительном масле до румяной корочки и тушить до готовности в кастрюле.

2-й способ.

3 столовые ложки растительного масла, по 50 г измельченного лука и зелени (петрушки, укропа), по 200 г отварных соевых бобов и сваренного риса (вязкая каша), 50 г муки, соль, перец по вкусу, молотые сухари для панировки.

Разваренные и размятые соевые бобы смешать с жареным луком, зеленью, мукой и вареным рисом, сформировать котлеты, запанировать в сухарях и пожарить в растительном масле.

Тефтели, рагу. В отделах по продаже соевых продуктов можно приобрести продукт под названием «полуфабрикат». Готовится он из соевых семян, замоченных на 12–16 часов, затем промытых и сваренных в подсоленной воде (3–4 часа). Воду сливают, разваренные семена протирают через сито. Полученная масса – хороший полуфабрикат для приготовления котлет, тефтелей, овощного рагу. Можно добавлять полуфабрикат и при варке первых блюд (от 50 до 150 г).



Зелёные ростки. Они также продаются в магазинах, но их легко приготовить и самим. Соевые бобы залить теплой водой на 5–6 часов, воду слить, накрыть бобы тканью. Промывать бобы нужно ежедневно холодной водой, иначе они покроются плесенью. На 5-й день обычно ростки достигают 2–3 см, но их можно доращивать и до 4–5 см. Зеленые ростки – источник витамина С, их можно есть в натуральном виде, можно жарить или добавлять при варке первых и вторых блюд.

Молоко. По пищевой ценности оно практически соответствует коровьему молоку 1,5-2%-ной жирности. Так как оно не содержит лактозу, то является заменителем коровьего молока для людей, страдающих аллергией на молочные продукты животного происхождения. Получают его из бобов сои. Готовят из него молочные супы, каши, пюре, десерты, напитки (кофе, какао).

Для приготовления молока развести **сухое соевое молоко** водой в соотношении 1:2, размешать, чтобы не было комочков, и оставить на 10 минут, затем развести водой до консистенции обычного молока.

Текстураты – продукты, заменяющие мясо. Продавливая соевый концентрат при высоком давлении и температуре через тончайшие отверстия (фильеры), получают продукты, схожие по структуре с мясом. Чаще всего используются фарш, гуляш, шницель, бефстроганов. Все они содержат 50% растительного белка. Перед тепловой обработкой фарш нужно залить холодной водой – в 2–2,5 раза больше объема текстуры, гуляш и шницель – горячей водой или кипятить 5–10 минут. Продукт набухнет, увеличится в объеме в 2-3 раза. Перед приготовлением блюд воду следует отжать. Соевый фарш или гуляш можно смешать с мясом, заменяя его на 30%, а можно использовать для самостоятельных блюд – гуляш, шницель – или приготовить вегетарианские блюда с овощами. Время приготовления: соевые отбивные – 25-30 минут, соевый бефстроганов – 10-15 минут, соевый фарш – 5-8 минут.

Соевый сыр (тофу) – один из самых универсальных белковых продуктов. По своей биологической ценности он приравнивается к белкам мяса, но малокалориен, так как содержит незначительное количество жира и углеводов. На прилавках наших магазинов он только начал завоевывать свое место, в то время как в странах Азии стал основным белковым продуктом питания десятки лет назад. На Востоке его называют «мясом без костей». Свежий тофу имеет слегка сладковатый, легкий растительный запах (при покупке обязательно проверяйте срок годности). Дома нужно ополоснуть его холодной водой и хранить в холоде, залив водой, не более двух недель, меняя воду ежедневно. Если у тофу появился кисловатый запах, его нужно проварить 20 минут – и он снова годен к использованию. Тофу розового цвета или покрывшийся слизью употреблять нельзя.

Применяют тофу в соусах и пастах (растерев и добавив в готовую приправу), салатах. Нарезав, можно положить в готовые супы вместо фрикаделек и прочих белковых продуктов. Во вторых блюдах тофу используют с готовыми макаронами, рисом и т. д. Можно приготовить с ним вареники и сочники, как из творога.

Подготовила
Елена АЛЕКСЕЕВА

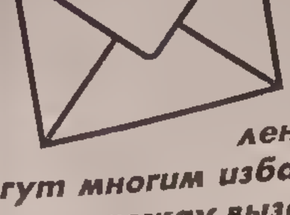
Из древнего опыта

Как следует из материалов «АиФ Здоровье», по состоянию языка можно судить о нарушениях различных органов еще до того как появятся их болезненные симптомы. И даже после окончания лечения состояние языка может свидетельствовать о том, что болезнь до конца не побеждена. И, видимо, недалек тот день, когда каждый человек сможет определить состояние своего здоровья по внешнему виду языка.

Для этого достаточно понаблюдать в зеркале язык, оценить его размер, очертания, структуру поверхности, края, цвет, влажность. Когда организм здоров, на языке нет налета, трещин и линий, а его цвет бледно-розовый. Желтый цвет свидетельствует о нарушении функций пищеварительной системы, а когда заболевание носит тяжелый хронический характер, налет на языке становится черным. При нарушении пищеварения на языке могут также оставаться и отпечатки зубов. При запорах и интоксикации организма налет белый и плотный, а при заболеваниях легких - коричневый. У больных, страдающих нарушениями сердечной и легочной систем и заболеваниями крови, язык темно-красный, и, наоборот, он бледный при анемии и истощении. Фиолетовый язык наблюдается при тяжелых заболеваниях крови и легких. Синий язык свидетельствует о серьезных нарушениях сердечно-легочной и почечной систем, когда за помощью врача следует обратиться незамедлительно. Искривленная линия посередине языка свидетельствует о «выбитости» отдельных позвонков а трещины или глубокие складки наблюдаются при нарушении биоэнергетики организма. «Географический» язык, когда наблюдается неравномерное слущивание сосочков, чаще встречается у детей до трех лет и может свидетельствовать о токсикозе во время беременности, неправильном течении родов, а также быть признаком диатеза.

Татьяна МОСКАЛЕНКО

СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ



Дорогие читатели! Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, что ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду выздоровления.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

БЕРЕЗА – ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Хочу поделиться рецептом, который спас мою сестру от операции. Дело в том, что год назад она стала нащупывать в груди небольшое уплотнение. Но к врачу, к сожалению, сразу не обратилась. Такое невнимательное отношение к своему здоровью привело к тому, что через полгода ей поставили диагноз: фиброзная мастопатия. Врачи предложили прооперироваться. Сестра согласилась, но вмешалась бабушка и предложила попробовать средство, которое помогло одной из её подруг. Для лечения потребуется медицинский березовый деготь Пить его необходимо строго по определенной схеме, разбавляя деготь в половине стакана очень теплого молока. Принимать 3 раза в день через каждые 5 часов.

Схема. Первые 3 дня пить по 3 капли; затем 3 дня - по 5 капель; следующие 4 дня - по 7 капель.

Потом сделать перерыв 10 дней. После следует продолжить пить состав, но в обратном порядке: 4 дня по 7 капель, 3 дня по 5 капель, 3 дня по 3 капли.

Следующий перерыв будет составлять уже 30 дней. Затем весь курс необходимо повторить. В целом лечение займет около 2-х месяцев.

Н. СЕЛИВАНОВА, г. Краснодар.

ЛЕЧИМ ЯЗВУ

В вашей газете не раз публиковались рецепты, помогающие снять обострение язвы двенадцатиперстной кишки. Я хочу поделиться своим лечебным средством, с помощью которого спасла сына от операции.

Приготовьте 1,5 стакана сока алоэ, 1 стакан меда, 1 стакан оливкового масла. Перемешайте все ингредиенты в небольшой кастрюльке и поставьте полученную смесь на водяную баню на 3 часа.

Лекарство принимайте по 1 столовой ложке утром натощак. Смесь следует хранить в холодильнике. При появлении пены на поверхности смеси обязательно следует приготовить новое лекарство. Лечить этим способом можно не только язву, но и другие заболевания кишечника.

Н. КАШИНА, г. Киров

ЛУКОВЫЕ КАПЛИ

Зимой, отдыхая у меня в деревне, мой внук решил усиленно заняться закаливанием своего организма. Периодически парился в бане, обязательно выбегал на мороз. Как-то вечером

прогулялся с непокрытой головой. В результате – воспаление уха.

Лечила я его старинным народным средством, которое готовится из обычного репчатого лука. Достаточно одной небольшой головки.

Натрите её на мелкой терке, отожмите сок. Для начала закапайте в больное ухо 2 капельки, полежите некоторое время. После этой процедуры внук тут же уснул, а проснувшись, почувствовал себя значительно лучше. Для закрепления успешных результа-

тов я закапала еще пару капель. На утро следующего дня от боли не осталось и следа. Вот такой замечательный рецепт!

В. ЯРОВАЯ, Воронежская обл.

КАК ВЕРНУТЬ ГОЛОС

Не думала никогда, что со мной может приключиться такая беда. Готовясь к ответственному выступлению, я, наверное, бесчисленное количество раз голосом оратора прочитала свой доклад. К концу вечера заметила: голос предательски садится, но таила надежду, что на следующий день все будет, как обычно.

Утром с ужасом обнаружила: мои надежды не оправдались, и надеяться на чудо не стоило. А оно было необходимо, потому что мое выступление планировалось через три дня. Пришлось обзвонить всех знакомых с целью хоть как-нибудь поправить свое плачевное положение. У одной подруги бабушка оказалась бывшей актрисой театра оперетты. Она и посоветовала попробовать следующий рецепт.

Взять маленький кусочек хрена, около 3 см и средней толщины, залить 1 стаканом крутого кипятка, добавить 1 чайную ложку сахара и дать настояться 30 мин. В течение суток каждые полчаса следовало выпивать по 1 столовой ложке настоя.

Пролечившись, уже к вечеру я почувствовала значительное облегчение, а на следующий день стало понятно, что с моим голосом все будет нормально.

Галина, г. Санкт-Петербург

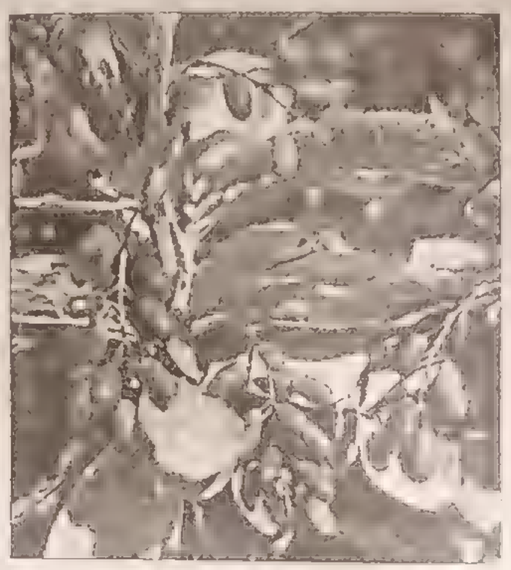
ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ РЯДОМ

С удовольствием поделюсь средством, которое снижает повышенное давление. Секрет этого лекарства в ...обыкновенной столовой свекле. Возьмите несколько корнеплодов, очистите и натрите на крупной терке. Сложите смесь в трехлитровую кастрюлю и залейте холодной водой из-под крана (конечно, лучше, если она будет отфильтрована). Положите в емкость корочку черного хлеба и оставьте для брожения. Через несколько дней ваше лекарство будет готово. Полученный свекольный квас - прекрасное и действительно эффективное средство. Употреблять его можно без каких-либо ограничений. Я спасаюсь именно таким образом.

Галина Т., г. Курск

ХОЛЕЦИСТИТ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ

Мой брат давно страдает хроническим холециститом. Врач посоветовал воспользоваться народным сред-



ством, позволяющим усилить отток желчи. Одна знакомая порекомендовала провести курс лечения настойкой листьев барбариса. Он также очень хорош для профилактики любых заболеваний желчного пузыря и протоков. Возьмите 20 г листьев барбариса, залейте 100 мл водки, поместите все ингредиенты в темную бутылку, плотно закройте и поставьте настаиваться на две недели в теплое место. По прошествии этого времени процедите и отожмите настойку. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель. Затем сделайте 10-дневный перерыв и повторите курс.

Моему брату после проведенного лечения стало значительно лучше.

Ольга, г. Саратов

АНТИБИОТИКИ? ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА!

Мой сын бесконечно болел то гриппом, то ангиной, не говоря уже об обычном ОРЗ. Совершенно случайно попалась книга о «Свойствах «синего» йода», и я решила испытать сначала на себе его свойства, вылечить насморк (он у меня хронический). А если будет результат, то заняться и сыном. Надо сказать, что такого эффекта я не ожидала: нос задышал, освободившись от большого количества слизи. Главное – не пугаться и не останавливаться, а продолжать лечение. Параллельно стала заниматься и сыном. Результат тот же. После двух курсов проведенного лечения я поняла, что надо чаще обращаться к народной медицине и другим способам лечения заболеваний, помимо химических препаратов, которыми мы набиваем свой организм.

Напоминаю рецепт приготовления «синего» йода: в 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 ч.л. с верхом), добавить 10 г сахара (тоже 1 ч.л. с верхом) и буквально несколько кристалликов лимонной кислоты. Отдельно вскипятить 150 мл воды и влить в кипяток раствор крахмала, то есть заварить, как кисель. И только после охлаждения полученной смеси добавить в нее 1 ч.л. 5 %-ного спиртового раствора йода. У вас получится насыщенный раствор синего цвета. Дайте ему отстояться некоторое время (1час).

Принимать эту смесь следует по 3-4 ст. л., разбавляя теплым молоком (примерно полстакана) за 20 мин до еды. Оставшуюся смесь следует хранить в холодильнике. Лекарство желательно готовить каждый день свежее. И не переживайте – никаких побочных явлений оно не дает

Е. СОТНИКОВА, г. Воронеж

КАПЛИ ОТ ПОЛИПОВ

У моего сынишки нашли в носу полипы. Предложили удалить. Я представить себе не могла, как он перенесет эту операцию, когда только осмотр вводил его в такой нервный шок, что становилось страшно. В одной из газет прочитала рецепт, с помощью которого женщина вылечила своего мужа, и я решила попробовать, а вдруг поможет.

Для приготовления настойки надо взять по 1 ст. л. чистотела и ромашки аптечной, заварить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить.

Настойку закапывать несколько раз в день в течение двух недель. После осмотра врач удивился. улучшения были явными, и посоветовал продолжить лечение. Вскоре мой малыш прекрасно дышал, и об операции мы забыли.

Галина САМОХИНА, г. Йошкар-Ола

Строим забор

В данный момент мы строим свой дом. Подскажите, пожалуйста, как нам сделать забор с калиткой-дверью? Очень хочется, чтобы он получился оригинальным, красивым и долговечным.

С уважением семья Даниленко, г. Волжский.

Каждому хочется оградить себя и своих близких от нежелательных взоров, шума, непогоды, обрести чувство защищенности, уверенности и покоя - вот почему заборы и стали неотъемлемой частью наших жилищ. В то же время глухой высокий забор не внесет гармонию в ваш уютный небольшой дом.

Необходимо также заметить, что строительство забора надо вести не только исходя из вашего желания, но и соблюдая законодательно установленные нормы. Глухим и высоким может быть забор с фасадной стороны и со стороны проездов, а границы участка с вашими соседями должны ограждаться «прозрачными» изгородями из сетки или штакетника высотой не более 1,8 м, чтобы не затенять соседские или свои собственные посадки.

Забор из сетки рабицы не только эффективен, но и достаточно недорог, что актуально в наши дни. Его сравнительно просто установить своими силами всего за пару выходных. Наиболее долговечная, хотя не самая дешевая, стальная сетка с гальваническим цинковым покрытием. В отличие от сетки, покрытой винилом, она не потрескается от перепада температур.

Для натяжения сетки устанавливают стойки с интервалом не более 3 м. Стойки могут быть изготовлены из дерева, металла как квадратного, так и круглого сечения. Но наиболее подходящими являются стойки из металлического уголка. Стойки бетонируют на глубину не менее 60 см, в зависимости от грунта, причем деревянные стойки пропитывают составом против гниения. Угловые стойки обязательно укрепляют подкосами. Таким же образом укрепляют стойки для калитки и ворот.

До того как установить стойки из металлического уголка, просверлите в них отверстия для опорной проволоки, а также отверстия для болтов, которыми вы закрепите сетку на опорах. Количество отверстий для проволоки зависит от высоты забора. Сама проволока крепится на угловых стойках с помощью болтов, а в промежуточных - просто пропускается через отверстия. Благодаря этому нехитрому приспособлению сетка никогда не провиснет и не будет топорщиться.

Сетку натягивают как можно сильнее, прикрепляя к верхней проволоке через каждые 15-20 см, а к средней и нижней - через 40-50 см

Если установленная изгородь показалась вам слишком прозрачной, то вы можете прикрыть стойки декоративными накладками, а по нижнему и верхнему краю сетки пустить доски с резьбой. Такой забор будет выглядеть более капитально и намного красивее, особенно летом, если в каждую секцию посадить несколько вьющихся растений

Самым главным предметом забора является калитка. Ее следует устанавливать вдвоем. Пока помощник удерживает стойку строго вертикально, навесьте створку калитки на петли так, чтобы она не задевала землю. Затем установленную конструкцию заливают бетоном Когда раствор затвердеет, строго вертикально устанавливается вторая стойка так, чтобы совпадали детали запора или замка. После этого залить основание раствором Двоиные ворота для въезда автомобиля устанавливаются точно так же. Калитка и ворота должны открываться на улицу, чтобы в зимнее время вы легко могли их открыть.

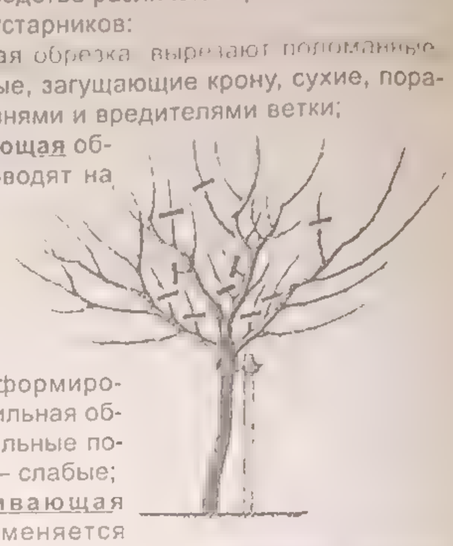
Если вам больше по душе деревянный забор, установить его также несложно. Стойки тоже могут быть любые. Сначала прикрепляются горизонтальные поперечины, а затем вертикально набиваются обрезные доски или штакетник. Перед сборкой такого забора все деревянные детали обрабатываются антисептическим составом Верхний срез досок или штакетника обязательно должен быть наклонным, чтобы атмосферные осадки не задерживались на концах досок и не вызывали гниения.

Важно в апреле

● Весенняя обрезка деревьев и кустарников должна быть закончена до распускания почек. При обрезке обязательно удаляют все ветви, загущающие крону и растущие внутрь. Раны на коре сначала зачищают садовым ножом, а затем покрывают садовым варом. При этом регулярная обрезка снижает риск грибковых заболеваний.

● В садоводстве различают три вида обрезки деревьев и кустарников:

санитарная обрезка вырезают поломанные старые, слабые, загущающие крону, сухие, пораженные болезнями и вредителями ветки;



формирующая обрезка: ее проводят на однолетних ветвях над почкой косым срезом Цель этой обрезки – правильно сформировать крону. Сильная обрезка дает сильные побеги, слабая – слабые;

омолаживающая обрезка применяется для оживления роста старых деревьев и кустарников

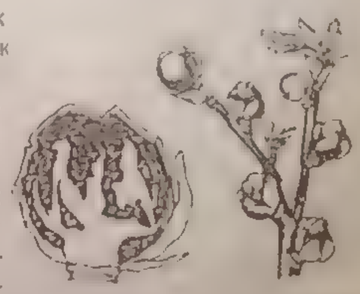
● При проведении обрезки нужно помнить, что рано зацветающие кустарники – форзиция, сирень, декоративная вишня, миндаль обрезаются только после цветения летом, т.к. цветочные почки у них заложены уже с прошлого года

● Как только сойдет снег и можно будет ступить на землю, на вскопанном участке проводят боронование для задержания весенней влаги, одновременно можно внести удобрения – золу, компост или перегной

● Перекопку земли проводят вилами перед посевом, чтобы не терять драгоценную влагу

● За 30-40 дней до посадки начинают проращивать картофель. Клубни раскладывают на свету, но не на солнце, в помещении с температурой 12-16° С днем и 6-8° С ночью. При небольших объемах картофель удобно проращивать в лотках для яиц

● На кустах смородины и крыжовника отбирают сильные и здоровые побеги, пригибают к земле и пришпиливают в нескольких местах. К осени на каждом побеге образуется несколько новых растений



● В период набух просматривают все к родины и выщипыва ют почки, пораженные клещом (см. рис.)

● На посадках земляники удаляют все сухие листья, отмершие части растения, почву между кустами рыхлят и засыпают сло ем перегноя. Можно накрыть растения укрывным материалом (лутрасилом, агрилом), тогда урожай вы начнете собирать на две недели раньше обычного.

Раздел ведет
цветовод-любитель Игорь СЕРГЕЕВ

Закаляем семена

В эти весенние дни многие из вас, дорогие читатели, перебирают семена, оставшиеся у вас с прошлого года, покупают новые. Пришло время подготовить их к посеву.

За месяц до посадки начинаем готовить семена **ОГУРЦОВ.** Подвешиваем их для прогревания над батареей (за исключением семян гибридных сортов). Затем помещаем на 10 минут в раствор соли (1 ст. л. соли растворяем в 0,5 л воды). Для посева отбираем лишь потонувшие семена, всплывшие выбрасываем. Промытые от соли семена опускаем на 20 минут в 1% раствор марганцовокислого калия (марганцовки) и тщательно прополаскиваем.

Для повышения холодостойкости семена завернутые в тряпочку, помещаем для набухания в теплое место и, продержав 6 часов, переносим на 18 часов в холодильник (температура +1° С). На день вынимаем их из холодильника и кладем снова на 6 часов в теплое место. Так повторяем 2-3 раза. Теперь семена можно высевать в грунт или в стаканчики для рассады.

Аналогично можно обрабатывать семена **ТЫКВЫ, КАБАЧКОВ, ПАТИССОНОВ.**

Семена **МОРКОВИ** в течение 15 минут прогреваем в воде при температуре +52° С. Затем заливаем на двое суток водой, которую за это время 2-3 раза меняем. Замоченные семена до посева должны храниться в холодильнике в мокрой тряпочке.

Семена **СВЕКЛЫ** обеззараживаем, замачивая их 12 часов в растворе борной кислоты. На 1 л теплой воды берем 1,5 г (на кончике ножа) борной кислоты. Предварительно разводим ее в небольшом количестве кипятка.

Стоит запастись **ЛУКОМ-СЕВКОМ** заранее и провести его теплообработку – прогреваем в течение двух-четырех недель на батарее. Затем разводим в 5 л воды 2 столовые ложки соли и в этом растворе сутки его замачиваем. После этого промываем в растворе марганцовокислого калия (красного цвета) и высаживаем.

Для защиты от килы семена **КАПУСТЫ** прогреваем 20 минут в воде (температура +50° С).

Для защиты от гороховой мухи посевной **ГОРОХ** обрабатываем чесноком. Пропущенный через мясорубку чеснок смешиваем с горохом, чтобы он полностью был погружен в раствор, выдерживаем не менее 30 минут.

В ритме лунных фаз

Дата	Положение Луны	Мероприятия
1,2, 28, 29 апреля	Убывающая Луна находится в знаке Стрельца	Хороший период для прополки вредителями, опрыскивания растений. В это время не очень желательно пересаживать растения, они плохо пойдут в рост.
3, 4, 30 апреля	Убывающая Луна находится в знаке Козерога	Самый лучший период для посадки корнеплодов, особенно картофеля. Все посадки будут хорошо развиваться, можно заняться профилактикой плодовых деревьев.
5-7 апреля	Убывающая Луна находится в знаке Водолея	Благоприятное время для удобрения цветов, прививки и пасынкования. Все пройдут безболезненно для растений, заборы, поставленные в это время будут долго стоять и прослужат вам долго, хозяйки во избежание образования плесени на кухонных полках могут вымыть их в это время водой с уксусом.
8, 9 апреля	Убывающая Луна находится в знаке Рыб	Хорошее время для полива и подкормки цветов, но ни в коем случае не занимайтесь в этот период деревья, а также не занимайтесь их обрезкой
10, 11 апреля	Убывающая Луна находится в знаке Овна	Обрезка деревьев пройдет безболезненно, прекрасное время для внесения удобрений под фруктовые деревья, рыхления почвы.
13-17 апреля	Растущая Луна переходит из знака Тельца в знак Близнецов	Посаженные в этот период кустарники и деревья легко приживутся, хорошее время для прополки и борьбы с вредителями, а собранные в этот период наземные части лекарственных трав надолго сохранят свои полезные качества
18-21 апреля	Растущая Луна переходит из знака Рака в знак Льва	Благоприятное время для посадки помидоров, кабачков, баклажанов, собранные в этот период лекарственные травы будут обладать наибольшей силой
22, 23 апреля	Растущая Луна находится в знаке Девы	Самый лучший период для посева, посадок пересадок всех видов растений, хорошо приживутся высаженные зеленые черенки, прекрасное время для пересадки комнатных цветов и овощей, выращиваемых на балконе или подоконнике.
24, 25 апреля	Растущая Луна находится в знаке Весов	Очень благоприятен полив цветов, рекомендуется сажать капусту, лекарственные травы, а также косточковые деревья: сливу, вишню, абрикос, алычу.
26, 27 апреля	Луна находится в знаке Скорпиона	Благоприятный период для посева листовых овощей, всех видов лука, можно высаживать в грунт рассаду, рыхление почвы и ее полив дадут прекрасные результаты, удачно пройдет обрезка и прививка плодовых деревьев.

Готовим рассаду капусты

Самые крупные семена, протравите в течение 20 минут в 1% растворе марганцовокислого калия (1 г на 100 мл воды), затем промойте и подсушите. Высевайте по 3-4 штуки в стаканчики или горшочки с земляной смесью, состоящей из торфа, перегноя, дерновой земли, компоста, крупнозернистого песка. Глубина заделки семян – 0,5-0,8 см.

Можно выращивать рассаду в ящике с земляной смесью, состоящей из одной части торфа и одной части песка. На ведро смеси добавьте по столовой ложке аммиачной селитры, сернокислого калия, 2 ст. л. суперфосфата, 1 стакан молотого мела, 2 стакана древесной золы.

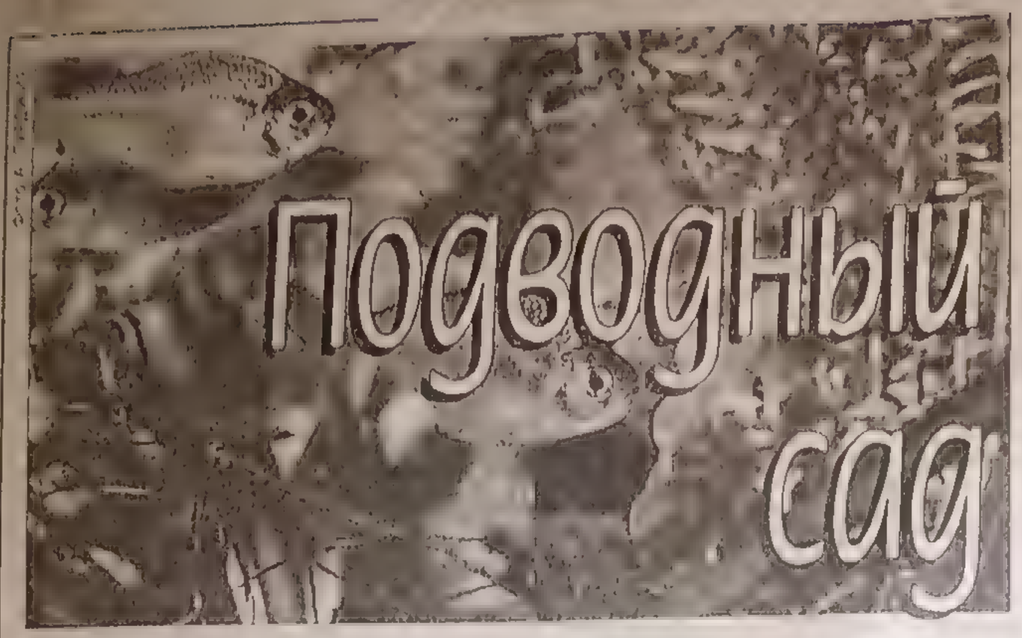
При посеве расстояние между рядами – 5-6 см, между семенами – 1-1,5 см. Укройте их полиэтиленовой пленкой и поставьте в теплое место (t 18-22° С). Через 4-5 дней, когда начнут появляться всходы, пленку снимите, а всходы оставьте на окне при t 8-10° С днем и 6-10° С ночью в течение недели, а затем держите в пределах 14-16° С днем. На ночь оставляйте растения на полу около балконной двери. Это закаляет рассаду.

Если семена были высажены в ящик, то через 15 дней проведите пикировку, т.е. пересадку рассады в стаканчики или горшочки. Среди рассады, выращиваемой в стаканчиках, оставьте самое сильное растение.

Поливайте ваши посадки умеренно через 2-3 дня водой комнатной температуры. При большой влажности рассада чаще повреждается ложной мучнистой росой и черной ножкой.

За две недели до высадки в открытый грунт, когда рассада будет иметь 3-4 настоящих листочка, проводите световую закалку, вынося растения на балкон, начиная с 10-15 минут, постепенно увеличивая это время. Перед высадкой в течение 7-8 дней держите рассаду под солнцем целый день.

Сначала высаживайте белокочанную капусту, а через 7-10 дней – цветную.



Исследования ученых, изучающих влияние общения человека со своими домашними питомцами, показали, что лучше всего снимает напряжение и успокаивает нервную систему созерцание подводного мира декоративного аквариума.

Увидев где-либо прекрасный уголок дикой природы за стеклом, трудно бороться с возникшим желанием как можно быстрее купить аквариум, рыбок, растения и устроить такой же у себя дома. Но мало кто из начинающих аквариумистов даёт себе отчёт в том, что, установив аквариум и потратив на него много средств, вы не превратитесь в стороннего зрителя. Придется раз или два в день кормить рыб нужным кормом, раз в неделю протирать стекла аквариума изнутри и снаружи, удалять со дна фекалии и чистить фильтр. Учтите и то, что на первых порах не все будет получаться так, как бы этого хотелось, а для того, чтобы ваш аквариум стал достопримечательностью квартиры, вам придется набраться терпеливости и опыта.

При выборе аквариума надо руководствоваться теми же соображениями, что и при покупке любой другой дорогой вещи.

Рекомендуется пользоваться аквариумами емкостью 50 литров и выше, и только в особых случаях сосудами с меньшим объемом. Хотя среди начинающих любителей бытует мнение, что за маленьким аквариумом проще ухаживать, такие аквариумы можно считать только вспомогательными. Если ваш аквариум предназначается для декоративных целей, то лучше приобрести один большой резервуар (100-500 литров). Но стоит появиться желанию размножить какой-нибудь вид, то как будущему аквариумисту вам следует предусмотреть наличие нескольких сосудов, а также большие затраты времени на уход за ними.

Современные аквариумы делают из толстого стекла, склеенного специальным силиконовым клеем. Как правило, фирмы, занимающиеся их изготовлением, производят также крышки с вмонтированными светильниками по размерам своих моделей. Ряд фирм поставляет на наш рынок полностью укомплектованные наборы: аквариум плюс фильтр с наполнителями, нагреватель, термометр и даже набор реактивов для «запуска» воды. Классическое соотношение сторон у прямоугольного аквариума – ширина равна высоте, длина в 1,5-2 раза больше. Но производители разрабатывают новые модели. Например, длинные узкие сосуды или высокие «ширмы», в которых идеально смотрятся скалярии и дискусы. Существуют также треугольные аквариумы, которые очень удобно устанавливаются в углу комнаты. Тут выбор - дело вашего вкуса. Главное, не покупайте слишком высокие, в них очень сложно добиться правильного освещения. Покупая будущий домашний водоем, подумайте, каких рыбок вы хотите в него поселить. Так, высокотелым видам больше подойдут «ширмы», стайным (барбусам, неонам) - «классика», а крупные или агрессивные разновидности хорошо себя чувствуют только в больших объёмах.

ОЧЕНЬ ВАЖНО! Установка аквариума должна производиться на идеально ровную поверхность, малейшая неровность может привести к трещине и разрушению ёмкости. Небольшой (около 100 литров) аквариум может выдержать и старый письменный стол или тумбочка из-под телевизора, но чтобы не рисковать, лучше купить в той же фирме специальную подставку (можно заказать её в мебельной мастерской).

Аквариуму необходимо отвести постоянное место. Идеальное положение то, которое обеспечит достаток рассеянного дневного света. Однако такое местонахождение не является непременным условием – аквариум может находиться и в самом темном углу комнаты, но в таком случае естественное освещение необходимо заменить искусственным, которое должно быть включено 12 часов в день.

При выборе декоративного аквариума начинающим аквариумистам не следует останавливаться на морских, так как они требуют сложного оборудования, большого опыта и знаний. Поэтому рассмотрим только пресноводные декоративные аквариумы. Их можно разделить следующим образом: аквариумы голландского типа, биотопные, палударии и остальные. Подробно о видах пресноводных аквариумов и их обустройстве мы расскажем в следующей публикации.

Подготовил Павел НИКОЛАЕВ

Кошка в доме

– Сколько лучше заводить кошек – одну или две?

– Если вы собираетесь держать животное в квартире, то лучше, чтобы у него была компания, – особенно, если вы работаете. Оставаясь в одиночестве, кошка может быстро усвоить нехорошие привычки: царапать обои, мебель. Желательно взять животных одного возраста или родившихся от одной кошки.

– Моя кошка никак не хочет принимать прописанные ей таблетки. Что делать?

– Раздавите таблетку на мелкие кусочки и смешайте их с витаминной пастой. Полученной массой обмажьте кошке мордочку. Она станет умываться и заодно слижет пасту.

– Как мне приучить кота к «кошачьему дереву»?

– Кошки не любят быстрых перемен. Поэтому вы должны постепенно приучать вашего любимца к новой когтеточке. Место, где кот до сих пор точил когти, покройте прочной пластиковой пленкой, а рядом поставьте новую когтеточку. Безусловно, в скором времени ваш питомец начнёт пользоваться «деревом» для точки когтей, и вы сможете постепенно переместить когтеточку к тому месту, которое вы ей определили.

– Почему кошки, как правило, боятся воды?

– Вода не стекает по кошачьей шерсти, а впитывается в неё, проникая до самой кожи. Если в это время животное продует, оно может простудиться. Поэтому, когда ваша кошка возвращается домой промокшей, оберните её полотенцем и просушите шерсть.

– Моя кошка постоянно пытается забраться ко мне в постель. Как отучить её от этого?

– Проявите последовательность и не разрешайте кошке оставаться в постели даже в том случае, если она будет жалобно мяукать. Но чтобы ваша питомица не чувствовала себя отвергнутой, рекомендуем компромиссное решение: устройте для неё возле двери спальни уютную корзинку.

Роза – царица цветов

Ни одно другое растение не имеет такой тесной связи с историей и культурой человечества, как роза. Розы были непременным атрибутом пиршеств в Древнем Риме. В средние века роза стала восприниматься как символ чистоты и целомудрия. История розы насчитывает тысячелетия, поэтому неудивительно, что без нее не обходится ни один исторический парк. Многие наши читатели спрашивают в своих письмах об агротехнике этой культуры. Начиная с этого номера мы будем рассказывать о замечательном чудо-цветке.

Сегодня разговор пойдет о миниатюрной (декоративной или карликовой) розе, о том, как правильно за ней ухаживать, чтобы она нормально росла и цвела. Крошечные (2-4 см) изящные цветки, разнообразная окраска, кустики высотой от 15 до 25 см с мелкими листочками - вот характеристика миниатюрной розы.

Карликовые розы жизнестойки и выносливы, легко приспосабливаются к любым условиям, обильно и непрерывно цветут, начиная с конца мая и до глубокой осени, прекрасно размножаются зелеными черенками. Они отлично растут и цветут в горшках и кадках, поэтому могут украсить любой балкон и террасу. Великолепны эти розы и на фоне низких подушковидных многолетников и почвопокровных растений.

Главная ошибка многих любителей при покупке таких роз: они пытаются заставить цвести их сразу после приобретения. А розы еще не успели адаптироваться, привыкнуть к новым условиям. Ведь саженцы выращивались при большой влажности воздуха. Поэтому первые 2 недели необходимо постоянно опрыскивать растение, а появляющиеся бутоны выщипывать. Затем его нужно постепенно приучать к сухому воздуху вашей квартиры

Если вы решили пересадить купленную розу в другую емкость, то землю следует брать там, где не росли розы, смородина, т.к. эта земля может быть заражена ржавчиной. Тогда болезнь будет развиваться на комнатной розе. Признаки: коричневый налет, напоминающий пыль, листья и бутоны засыхают, но при этом растут новые. Борьба с заболеванием: обрезка и сжигание пораженных ветвей, обработка кустов и земли раствором медного купороса.

Сад на балконе

В прошлом номере мы рассказали о том, как устроить сад на балконе. Сегодня более подробно поговорим о выборе растений для такого сада. Главными определяющими здесь являются расположение вашего балкона и время года.

Ранней весной, уже в начале апреля, нас порадуют белоснежные галантусы и небесно-голубые сциллы, желтые, сиреневые и лиловые крокусы. Эти растения прекрасно растут как на солнце, так и в полутени. Пройдет немного времени и распустятся разноцветные примулы, мускари, нарциссы, низкорослые тюльпаны, маргаритки, анютины глазки. А гиацинты порадуют вас прекрасным нежным ароматом. Примулы и маргаритки прекрасно растут и цветут при небольшом затенении. Луковичные для ранних посадок подготавливают зимой в горшках, а потом выставляют на балконе

Во второй половине мая уже можно расставить на полу и полках комнатные растения - плющ обыкновенный, традесканцию. Постепенно приучаем их к весеннему солнцу и свежему воздуху. С наступлением теплых летних дней ассортимент растений значительно расширяется. Прекрасно растут и цветут миниатюрные розы, карликовые георгины, летние левкои, гвоздики, львиный зев, настурция, астры, цинния, петуния, пеларгония, бархатцы, ноготки, душистый табак, бегония и др. Причем бегония, бальзамин, петуния, бархатцы, настурция отлично переносят полутень. Из декоративнолиственных горшочных растений можно использовать хлорофитум, аспидистру, бегонии пятнистую и королевскую, зигокактус, душистую герань, каланхое и др.

Многие культуры продолжают радовать глаз в сентябре и октябре, но распускаются и новые – хризантемы.

Как поживает ваш цветник?

Пришла пора очистить освободившиеся от снега цветники от оставшихся с осени сухих листьев и стеблей. Собранный мусор необходимо сжечь, т.к. в нем могли перезимовать вредители и сохраниться очаги болезней. На подготовленную почву высевают василек, маттиолу, кларкию, флокс Друммонда, календулу - они хорошо переносят кратковременные понижения температуры. Сильно разросшиеся и слишком старые летне- и осеннецветущие многолетники, декоративные злаки и папоротники выкапывают и делят. Участки для пересадки должны быть подготовлены заранее. После деления растения регулярно поливают.

Комнатные растения

Весна – лучшее время для пересадки многих комнатных растений. Растение аккуратно вынимают из горшка, вырезают засохшие и подгнившие корни и пересаживают в продезинфицированный горшок большего размера со свежим субстратом.

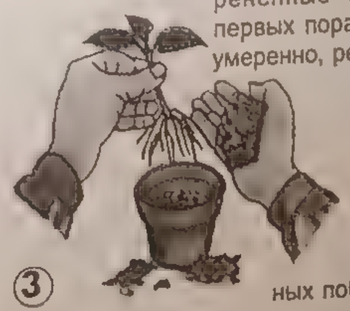
Горшки с весеннецветущими растениями по возможности надо поставить так, чтобы после морозной ночи на них не светило утреннее солнце.

①

Многие комнатные растения (колеус, традесканция, пилея, кодиум) легко размножаются черенками, пуская корни в обычной банке с водой. Черенки нарезают длиной 5-10 см, оставив на каждом 2-3 листа (рис. 1). Банку хорошо вымойте и заполните чистой водой. Чтобы листья не касались воды, можно натянуть на банку сетку с крупными ячейками, тогда листья не загниют (рис. 2). Воду регулярно меняют. Когда появятся корни, аккуратно, стараясь не повредить, пересадите растение в горшок с землей (рис. 3).

②

Пересаженные экземпляры, как и укорененные черенки, на первых порах поливают умеренно, регулярно опрыскивают и притеняют от прямых солнечных лучей. С появлением новых сильных побегов растения выставляют на светлое место и полив увеличивают.



③

Начните подкармливать те растения, которые хорошо растут и перенесли долгую зиму. Перед подкормкой цветы обильно поливают.

Подготовил Игорь СЕРГЕЕВ

Крабовые палочки с горбушей

1 упаковка крабовых палочек, 1 банка рыбных консервов «Горбуша» (или другие рыбные консервы в масле), 0,5 ст. отварного риса, 2 яйца, майонез, соль, перец, зелень.

Яйца отварить и мелко порезать, с консервов слить масло, рыбу тщательно размять. Смешать эти компоненты, добавив рис с майонезом. Посолить и поперчить по вкусу. Размороженные крабовые палочки развернуть и начинить их полученной смесью. Выложить на блюдо, посыпав зеленью.

Н.СИРПИЛИНА, г. Орел

Салат «Юбилейный»

2 крупных куриных окорочка (или полкурицы), 200-300 г грибов, 1-2 яйца, 200 г твёрдого сыра, 100 г грецких орехов, 1 луковица, 1-2 солёных огурца, майонез, соль, перец, зелень (100 г грецких орехов для посыпки).

Курицу отварить, мясо отделить от костей, мелко нарезать. Грибы отварить, порезать. Сыр натереть, орехи измельчить. Репчатый лук порезать кубиками и слегка потомить в небольшом количестве масла. Вареные яйца нашинковать соломкой, соленые огурцы кубиками. Все ингредиенты перемешать, добавить майонез, выложить в салатницу, украсить зеленью, посыпать толчеными грецкими орехами.

Л. МОРОЗОВА, г. Н. Силда

Салат «Цветной»

1 банка кукурузы, 1 упаковка крабовых палочек, 1 луковица, 2-3 яйца, небольшой кусочек капусты, 1 упаковка чипсов, майонез, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

Лук, яйца, крабовые палочки нашинковать кубиками, капусту - тонкой соломкой. Добавить в салат кукурузу и чипсы, слегка поломанные. Перемешать с майонезом, добавив соль, перец и несколько капель лимонного сока.

Т. ЛЕВИНА, г. Благовещенск

Салат «Аппетитный»

1 маленький кочан капусты, 200 г колбасы, 1 баночка майонеза, 1 морковь, соль, перец, зелень.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, на мелкой терке натереть морковь, посыпать солью, перцем и немного помять. Колбасу порезать тонкими брусочками, перемешать с капустой, залить майонезом. Выложить горкой в салатницу, посыпать зеленью.

О. МАРНЕВИЧ, Приморский край

Салат «Мимоза»

5 яиц, 1 банка консервов в масле, 100 г сыра, 70 г сливочного масла, 1 банка майонеза, 1 луковица, зелень.

яйца сварить, отделить желтки от белков и по отдельности потереть на мелкой терке. Лук мелко порезать. С рыбных консервов слить 2/3 масла. Рыбу помять. Масло положить в молодилку.

Выложить продукты слоями.

1-й слой – яичные белки;
2-й слой – потертый сыр;
3-й слой – 0,5 рыбных консервов;
4-й слой – нарезанный лук;
5-й слой – 0,5 банки майонеза;
6-й слой – натертое на терке масло;
7-й слой – вторую половину рыбных консервов;
8-й слой – 0,5 банки майонеза;
9-й слой – яичные желтки.

Посыпьте зеленью и поставьте в холодильник на 3 часа.

Инна, г. Пугачев

«Пасхальная курица»

1 курица, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки (если есть), 3 ст. л. растительного масла, 3 апельсина, 1 лимон.

Апельсины и лимон очистить от кожуры. Их кожуру, а также лук, петрушку, морковь нарезать кубиками. Отжать сок из лимона и апельсина. Курицу порезать на небольшие порционные кусочки и обжарить в растительном масле. Почти готовые кусочки курицы смешать с подготовленной смесью из овощей и кожуры цитрусовых, полить фруктовым соком и тушить под крышкой ещё 10 мин.

О. ОСИНЦЕВА, г. Сухой Лог

Рулет из фарша с начинкой из яиц

0,5 кг свиноговяжьего фарша, 5-6 яиц, 2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 1 ст. л. рубленой петрушки, 2 ст. л. сметаны, 1 соленый огурец, 1-2 ст. л. муки, перец, соль, панировочные сухари.

Добавьте в фарш размягченный хлеб, мелко нарезанный лук, 1 сырое яйцо, сметану, очищенный и мелко нарезанный огурец (семена, если они крупные, удалить), посолить, поперчить и вымешать до однородной массы. Отложить 1 сырое яйцо, остальные отварить, очистить, обвалять в муке. Выложить друг за другом на фарш, который следует разложить в виде узкого длинного прямоугольника. Соединить края фарша, положить на противень, смазать яйцом, посыпать молотыми сухарями. Запекать в духовом шкафу, периодически поливая водой. Готовый рулет нарезать тонкими ломтиками.

И. ГОЛОВАНОВА, г. Орёл

«Остряки»

Тесто: *1 ст. воды, 1 яйцо, мука, соль.*
Фарш: *0,5 кг фарша, лук, соль, перец, 200 г сливочного масла, 2-3 моркови, 2-3 зубчика чеснока, 200 г сыра (можно плавленого).*

Тесто и фарш приготовьте, как для пельменей. Готовое тесто разделите на порции и каждую раскатайте как можно тоньше в виде ленты шириной 10-15 см. Фарш равномерно распределите на тесте и затем аккуратно скатайте в рулет. Разрежьте на кусочки длиной 2-3 см. Морковь нашинкуйте, сыр натрите, чеснок очистите и измельчите. На дно кастрюли положите кусочек сливочного масла, слой моркови, чеснока, тертого сыра, на них разложите мясные рулетики, затем сырно-овощной слой и т.д. Залейте их подсоленным кипятком так, чтобы вода покрыла продукты и варите до готовности.

И.ТОНКОВИТ, о. Сахалин

«Влюбленная» рыба

2 тушки рыбы (напр., морской окунь или др.), майонез, апельсин, соль, перец, подсолнечное масло.

Начинка: *200-300 г грибов, 3-4 луковицы.*

Рыбу очистить от чешуи, вынуть внутренности, промыть, натереть солью, поперчить. Грибы и лук мелко нарезать и обжарить, перемешать, посолить. Начинить фаршем рыбу, выложить на смазанную жиром сковороду, залить майонезом и накрыть сверху кружочками очищенного апельсина. Накрыть крышкой и запечь в духовке.

Н. ВИШНЕВА, г. Великие Луки

Шашлык по-домашнему

1 кг баранины, 150 г топленого масла, 150 мл гранатового сока, 3-4 луковицы, соль, перец, зелень.

Баранину нарезать средними кубиками, положить в глубокую посуду с маслом, посыпать солью, перцем и обжарить. В конце обжаривания добавить нарезанный кольцами лук, продолжить жарить еще 5 мин. Затем влить гранатовый сок, перемешать и снять с огня. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Яна Т., г. Краснодар

Яблочный кекс

250 г муки, 1 ст. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 пачка пекарского порошка, щепотка соли, 3-4 яблока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. толченых грецких орехов, щепотка лимонной цедры.

Для посыпки: *2 ст. л. сахарной пудры, щепотка корицы.*

Яблоки очистить, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, дать постоять, чтобы выделился сок. Муку смешать с пекарским порошком, добавить соль, лимонную цедру, сок лимона, отжатый из яблок сок, яйцо, изюм, орехи и тщательно перемешать. В полученную смесь добавить яблочный жмых. Еще раз хорошо вымешать. Форму смазать жиром, посыпать мукой, выложить в нее подготовленную смесь и выпекать при умеренной температуре 30 мин. Готовый кекс немного охладить, вынуть из формы, смазать растопленным маслом и посыпать смесью сахарной пудры и корицы.

А. РАЗУМОВА, Саратовская обл.

Торт зефирный со сливками

500 г зефира, 400 г 35%-ных сливок (светлая жирная сметана), 400 г творога, 2 лимона, 2 ст. л. желатина, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.

Из лимонов отжать сок в разные чашки. Сливки взбить с сахарной пудрой, желатин замочить, распустить на водяной бане, смешать с соком 1 лимона и добавить взбитые сливки. Творог смешать с сахаром и протереть через дуршлаг, постепенно добавляя сок второго лимона. Аккуратно перемешать творог и сливки. Зефир разделить на две половинки. Вазу, желательно куполовидную, покрыть тонкой бумагой или пленкой, обложить половинками зефира, плоской стороной вверх. В углубление положить готовую начинку и поставить на 6-8 часов в холодильник. Подавая на стол, аккуратно переверните форму на блюдо. Торт готов.

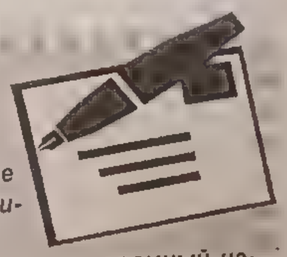
Ира БОБКОВА, г. Брянск

«Вулкан»

Пусть это блюдо станет для ваших гостей неожиданным сюрпризом.

Приготовьте картошку пюре, как обычно, выложите её горкой на блюдо. В середине сделайте небольшое углубление и положите аккуратно половинку яичной скорлупы, налив предварительно немного спирта. Украсьте «подножие горы» кусочками мяса курицы, овощами, а сам вулкан полейте майонезом и кетчупом. Подожгите спирт и внесите это блюдо к гостям, выключив перед этим свет.

Ирина



Дорогие читательницы!

Учитывая ваш огромный неприкращающийся интерес к рубрике «Приготовим вместе», о чём свидетельствуют редакционная почта и ваши многочисленные пожелания, мы решили продолжить наш конкурс.

Спасибо вам за щедрость, с которой вы делитесь своими кулинарными секретами! По-прежнему ждём ваших писем!

НАШ АДРЕС: 305007, г. Курск, ул. Сумская, 5, оф. № 23.
В рубрику «ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ»

Налоговый вычет – ваше право

2001 год мы прожили с новым Налоговым кодексом. Большинство граждан почувствовали изменение налогового режима, а именно изменение налога на доходы физических лиц (подоходного налога). Единая ставка значительно упрощает порядок взимания этого налога. **Где бы вы ни работали, пусть даже в нескольких местах, налог с вашей заработной платы будет взиматься в размере 13%.** Согласно статье 229 Налогового кодекса индивидуальным предпринимателям и некоторым другим категориям граждан (получившим выигрыши от игр, работавшим по договорам подряда, т.е. тем, у кого не был удержан налог на доходы по месту его выплаты) необходимо **до 30 апреля этого года подать налоговую декларацию.** Для остальных граждан подача налоговой декларации - право, а не обязанность. В каких случаях имеет смысл воспользоваться этим правом? Отвечаем: при использовании налогового вычета. Налоговый вычет – это сумма, на которую уменьшается налогооблагаемая база. Налогооблагаемая база представляет собой ваш совокупный доход за истекший год.

Налоговые вычеты бывают нескольких видов: стандартные, социальные, имущественные, профессиональные.

СТАНДАРТНЫЕ вычеты зависят от вашего статуса (герой войны, инвалид, имеете детей и т.д.) При выплате заработной платы работодатель обязан сразу рассчитывать данный вычет. Поэтому, если вы пользуетесь правом только на данный вычет, подавать декларацию не имеет смысла – вы итак его уже получили. Наибольший интерес вызывает СОЦИАЛЬНЫЙ вычет. Этот вычет составляют ваши затраты, произведенные с 1 января 2001 года по 31 декабря 2001 года на социальные нужды, а именно: доходы на благотворительные цели (в том числе так называемая спонсорская помощь учебным заведениям), затраты на свое обучение (любая форма обучения), затраты на обучение детей (только дневная форма обучения), затраты на лечение (в соответствии с перечнями медицинских услуг и лекарственных средств). Указанные перечни опубликованы в Российской газете от 24 марта 2001, а также в Собрании законодательства РФ от 26 марта 2001, N 13, ст. 1256. Необходимо знать, что размер вычета на лечение не может превышать 25000 рублей. Это же относится и к образованию. Социальные налоговые вычеты предоставляются на основании письменного заявления налогоплательщика при подаче налоговой декларации.

ИМУЩЕСТВЕННЫЙ налоговый вычет возникает при покупке или продаже имущества.

При продаже имущества, которое находилось у вас более трех лет (для недвижимости 5 лет), вы получаете доход, который не облагается налогом. Если имущество принадлежало вам менее указанного времени то налог взимается только с части суммы, превышающей 125 тысяч рублей (для недвижимости - один миллион рублей). Кроме того, суммы затрат на новое строительство или приобретение жилья также составляют налоговый вычет. Размер такого вычета не может превышать 600 тысяч рублей. Порядок использования имущественного вычета такой же, как и при социальном вычете

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ налоговые вычеты касаются предпринимателей, авторов произведений, подрядчиков и других категорий граждан. Такой вычет составляют затраты, непосредственно направленные на извлечение дохода (покупка оборудования, расходных материалов и т. п.) Таким образом, можно сделать несколько выводов.

Во-первых, рассчитывать за вас налоговые вычеты (за исключением стандартных) никто не будет. Это ваше право, и вы должны воспользоваться им самостоятельно.

Во-вторых, не ожидайте, что вам возместят все расходы на образование, лечение или другие затраты. В лучшем случае вы получите 13% от произведенных затрат.

В-третьих, необходимо уже сейчас позаботиться о документальном подтверждении ваших затрат (взять соответствующие справки, представить чеки, договоры и т.д.)

И, наконец, не забывайте, что, **несмотря на то, что вы подаете декларацию до 30 апреля 2002 года, эта декларация учитывает доходы, полученные в 2001 году.** Соответственно и затраты, произведенные только в 2001 году будут учитываться для налоговых вычетов. Затраты 2002 года вы сможете возместить только при подаче декларации и заявления в 2003 году.

Успехов вам и стабильного материального положения.

Максим МОЗГОВ

Краткий юридический справочник

МИНИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ОПЛАТЫ ТРУДА (МРОТ)

На сегодняшний день МРОТ составляет 300 рублей. Этот размер оплаты труда используется исключительно в трудовых отношениях. Необходимо учитывать, что термин «минимальный размер оплаты труда», кроме трудовых отношений, используется в Уголовном, Административном, Гражданском кодексах и ряде других законов. Исходя из МРОТ рассчитываются штрафы, определяются размеры уставного капитала и т.д. Все эти отношения не являются трудовыми, поэтому здесь МРОТ составляет только 100 рублей. Более подробная информация содержится в Федеральном законе от 19.06.2000 N 82-ФЗ «О минимальном размере оплаты труда», опубликованном в Российской газете от 21 июня 2000 года.

ЗАКРЫТОЕ ЗАВЕЩАНИЕ (СТАТЬЯ 1126 ГРАЖДАНСКОГО КОДЕКСА)

Часть 3 Гражданского кодекса вступила в действие 1 марта 2002 года. Одним из нововведений является возможность, помимо обычного завещания, содержание которого известно нотариусу, совершить закрытое завещание. Закрытое завещание в заклеенном конверте передается завещателем нотариусу в присутствии двух свидетелей. По представлении свидетельства о смерти лица, совершившего закрытое завещание, нотариус не позднее чем через пятнадцать дней со дня представления свидетельства вскрывает конверт с завещанием в присутствии не менее чем двух свидетелей и пожелавших при этом присутствовать заинтересованных лиц из числа наследников по закону.

Отвечаем на ваши вопросы

Мне хотелось бы получить консультацию по вопросу прописки. Дело в том, что в новом году я хочу сменить свое место жительства и уехать в другой город, но т.к. знакомых и родственников в этом городе нет, то боюсь, что ждет меня замкнутый круг: не будет работы, т.к. нет прописки, и нет прописки, т. к. нет жилья. Возможность заочного обучения мало что меняет. Подскажите, есть ли выход из этой ситуации и с чего начинать на новом месте?

Согласно статье 64 Трудового кодекса РФ отсутствие регистрации по месту жительства или по месту пребывания не может служить основанием для отказа в приеме на работу. Кроме того, вы ведь можете пока не «выписываться», т.е. не сниматься с регистрации по прежнему месту жительства. Что же касается получения жилья на новом месте, то, возможно, вам стоит подумать об очной форме обучения с предоставлением общежития либо решить этот вопрос сразу при устройстве на работу с администрацией. Впрочем, если вы найдете работу с достаточным уровнем дохода и сможете платить за наем жилья, проблема будет решена. Никакого замкнутого круга здесь нет. Все зависит только от вас.

Я с мужем и несовершеннолетним сыном живу в двухкомнатной квартире. Комнаты смежные. Квартира приватизирована в равных долях (по 1/3). Мы с мужем разводимся. Он пьет и часто не бывает дома. Совместное проживание практически невозможно. Я предлагала ему денежную компенсацию за часть квартиры, но он отказался. Выплатить компенсацию нам он не в состоянии. Подскажите выход из данной ситуации.

К сожалению, приходится констатировать тот факт, что большое количество разведенных людей продолжают совместное проживание, постоянно конфликтуя друг с другом. Всему виной квартирный вопрос. Если квартира неприватизирована, расселение в судебном порядке вполне возможно. Если же квартира приватизирована, суд уже не может вмешиваться в отношения собственников по распоряжению своим имуществом. Это значит, что расселиться вы можете только по обоюдному согласию. Кроме того, если затрагиваются права несовершеннолетних, то потребуется еще согласие органов опеки и попечительства. Как видно из вопроса, согласия между сторонами достигнуто не было. Обращаться в суд с требованием о выселении бывшего мужа бесполезно. Он собственник и имеет равное с вами право пользования жилым помещением. Не отчаивайтесь - некоторые правовые средства воздействия на бывшего супруга у вас все же имеются. Через суд можно установить порядок пользования жилым помещением. Если после этого бывший супруг будет нарушать ваши права, а значит, нарушать, и решение суда, к нему могут быть применены административные меры (штраф, арест)

До нашего брака муж имел земельный участок под индивидуальное строительство, купленный уже после развода с первой женой. Муж умер. Имею ли я, как законная его жена, право на этот участок? Или этот участок переходит его дочери от первого брака?

Согласно статье 1143 ГК РФ к наследникам первой очереди относятся дети, супруг и родители наследодателя. Все эти наследники претендуют на наследство умершего в равных долях. Если после смерти мужа из наследников остались только вы и его дочь от первого брака, то земельный участок переходит к вам в собственность по 1/2 доли каждой. Однако необходимо помнить, что если у наследодателя есть внуки, родители которых умерли до открытия наследства, то внуки будут наследовать по праву представления. Они наследуют ту часть, которая бы по закону принадлежала умершему родителю.

В 1994 году я устроился на работу, и мне дали служебную двухкомнатную квартиру. В этой квартире прописаны: я, жена и ее совершеннолетняя дочь. С женой с 1997 года мы в разводе. На данном предприятии она не работала. Могу ли вывести квартиру из служебной? Приватизировать без ее согласия? Можно ли разделить лицевой счет служебной квартиры? Какая доля площади будет принадлежать каждому?

Термин «вывести квартиру из служебной» не совсем корректный. Речь может идти только о приватизации, т.е. о безвозмездном приобретении в собственность государственной или муниципальной квартиры. Вы утверждаете, что это служебная квартира. Если вы верно установили статус квартиры, то приватизировать ее вы не сможете. У вас, впрочем, как и у вашей бывшей супруги вместе с дочерью, сохраняется право проживания в этой квартире. В то же время хочется уберечь вас от некоторых ошибок. Необходимо различать служебное и ведомственное жилье. Служебное приватизировать нельзя, ведомственное – можно. Служебное жилье предоставляется, как правило, военнослужащим, работникам закрытых военных городков и т.п. Собственником ведомственного жилья является государство либо муниципальное образование. Однако государство передало такое жилье в хозяйственное ведение или оперативное управление предприятию или учреждению, где вы, допустим, работаете. В этом случае приватизация возможна, несмотря на то, что формально вы получили эту квартиру именно от предприятия (учреждения) в связи с вашей работой. Скорее всего, у вас именно ведомственное жилье. Обратитесь в бюро технической инвентаризации, чтобы узнать статус вашей квартиры. Узнайте, на каком праве принадлежит квартира предприятию

Теперь о правах вашей бывшей супруги и совершеннолетней дочери на эту квартиру в случае приватизации. Если они зарегистрированы на данной жилой площади, то имеют равное с вами право участвовать в приватизации. Следовательно, вы получите 1/3 долю. Без их согласия вы не сможете приватизировать квартиру только на себя. Лицевой счет разделить можно и без приватизации. Но для этого должны быть определенные условия. Первое условие: вы не ведете совместного хозяйства. Это следует из того, что вы в разводе. Второе условие: должна быть реальная возможность раздельно пользоваться квартирой. Если комнаты смежные или это однокомнатная квартира, то такая возможность у вас отсутствует.

На вопросы отвечал аспирант кафедры Гражданского права и процесса КГТУ Максим МОЗГОВ

ТЕЛЕЦ
(21. 04 – 21.05)

Людей, родившихся под знаком Тельца, отличает внутреннее спокойствие, непоколебимость, умение отличать мечту от реальности. Реальный взгляд на вещи даёт возможность терпеливо дожидаться своего шанса. А обладание исключительной энергией позволяет Тельцам быть впереди других, добиваться руководящих должностей и признания. Помимо этого, им свойственны развитое чувство справедливости и умение дипломатично обходить конфликты. Но, несмотря на это, испытывать терпение Тельцов не стоит. Их гнев впечатляет, и при этом они не склонны быстро прощать и забывать свои обиды.

В целом Тельцы обладают крепким здоровьем. Хотя за наружной гармонией и красотой могут быть скрыты недуги. Главным условием поддержания бодрого и энергичного состояния для Тельцов является получение удовлетворения от ежедневной деятельности и общения с окружающими людьми Им также следует помнить, что сильное снисхождение к собственным слабостям и порокам может вызвать истощение внутренних резервов организма.

Начало месяца для Тельцов связано с трудностями. Вероятно, возникновение конфликтных ситуаций на работе с коллегами, а также ощущение разочарования в друзьях и людях вашего ближайшего окружения. Возможно, придётся отказаться от чего-то в пользу кого-то. У некоторых Тельцов появится склонность к риску и экстремальным ситуациям. Старайтесь их избегать, они могут вызвать нестабильность финансового положения как вашего, так и людей, с которыми вы связаны партнёрскими отношениями. В середине месяца ситуация начнёт стабилизироваться. Общайтесь, получайте максимум информации: всё это пригодится в самом ближайшем будущем

БЛИЗНЕЦЫ
(22.05 – 21.06)

В апреле Близнецам необходимо наметить новые планы по реализации своих способностей и обдумать пути их достижения. Не отгоняйте пришедшие идеи, как бы нелепы и безрассудны они вам ни казались. Во всех начинаниях следует полагаться на собственные силы и умение, но в связи с этим с коллегами могут возникнуть конфликты. Ни в коем случае не давайте эмоциям выйти из-под контроля. Материальное положение не стабильно и будет полностью зависеть от умения избежать опрометчивых поступков

Для влюблённых Близнецов наступит тяжёлое время принятия решений. Если эти романтические отношения порождают в вашей жизни хаос и беспорядок, то стоит основательно подумать, стоит ли их продолжать.

РАК
(22.06 – 22.07)

Работа и деловая жизнь Рака будут гармоничны и удачны в течение целого месяца. В это время могут поступить выгодные и интересные предложения по поводу работы, от которых не стоит отказываться, тем более если вы давно искали достойное место применения своим знаниям и таланту. Многих Раков ждёт продвижение по службе.

Основные хлопоты и волнения в апреле будут связаны с трудностями в семье и отношениями с близкими людьми. Проявите максимум терпения и не обижайтесь по пустякам, излишние эмоциональность и обидчивость заведут ситуацию в тупик или раздуют проблему до невероятных размеров. Одинокие Раки стоят на пороге решения этой проблемы. Для того, чтобы ваше романтическое увлечение имело продолжение, стоит некоторое время скрывать его даже от очень близких людей.

ЛЕВ
(23.07 – 23.08)

В апреле уверенность в себе поможет Львам избежать разочарование, гнев или замешательство в небольших повседневных проблемах. Не удивляйтесь подаркам судьбы, каким бы странным образом они к вам ни приходили и какими бы неожиданными они ни были. Примите меры по урегулированию трудных вопросов со своими коллегами по работе, в противном случае подготовьтесь подтвердить начальству своё профессиональное соответствие.

Во избежание конфликтов дома поста-

...ьтесь умеренно пользоваться авторитарным методом общения. Чем быстрее вы научитесь прощать близких людей, тем скорее воцарится мир в вашей душе. Особенно пристальное внимание стоит уделить детям. В дальнейшем это будет иметь важное значение для их будущего.

ДЕВА
(24.08 – 23.09)

В этом месяце у Дев появится реальный шанс в полной мере воплотить свои профессиональные способности. В данный момент вы способны говорить убедительно и отстоять свою точку зрения. Будьте внимательны к коллегам и следите за тем, чтобы не быть обманутыми теми, кому вы доверили работу. В финансовых делах ожидайте стабильность. Если у вас есть долги, то в этом месяце вы расплатитесь с ними.

Дома сложится приятная, дружелюбная атмосфера. Все возникающие трудные ситуации ещё больше сплотят семью. Одиноким Девам в этом месяце не рекомендуется испытывать свою судьбу, им лучше воздержаться от случайных знакомств. Лучший выход поднять себе настроение - встретиться со старыми друзьями.

ВЕСЫ
(24.09 – 23.10)

В апреле Весам придется бороться со своей повышенной эмоциональностью, в результате которой могут пострадать и люди, и дела. Но природная проницательность не позволит расслабиться и пустить всё на самотёк

Потребность Весов любить и быть любимым найдёт своё воплощение. Не стоит терять время на колебания: вероятнее всего, вы наконец встретили ту высокую идеальную любовь, о которой раньше только мечтали. Возможно, в этом месяце чаще, чем раньше, будут накатывать приступы тоски, хандры или вообще появятся некоторые опасения за своё здоровье. Как говорится, у страха глаза велики, к концу месяца все ваши мнимые болезни пройдут без следа.

СКОРПИОН
(24.10 – 22.11)

Для многих Скорпионов этот месяц в их жизнь принесёт волну новых надежд на будущее. Для тех, кто ищет работу, возможно получение заманчивых предложений. В бизнесе вас могут ожидать подводные течения. Чтобы огородить себя от неприятностей, не стоит вкладывать деньги в новые проекты, а старые сделки и договоры тщательно проверять.

Семья и любовь неразрывной нитью проходят в этом месяце у многих Скорпионов. Лучшего времени для создания семейного очага придумать нельзя. А кто ещё не нашёл своего счастья, обретет его в кругу друзей и близких знакомых. Вам стоит посмотреть другими глазами на человека, которого уже давно знаете, но не придавали вашим отношениям большого значения.

СТРЕЛЕЦ
(23.11 – 21.12)

В этом месяце Стрельцы почувствуют необычный прилив сил и важно уметь правильно распределить эту энергию. Это хороший период для обучения и получения, например, второй профессии. Возможны поступления предложений, связанных с несовсем обычным методом зарабатывания денег. Проявите в финансовых делах осторожность: есть опасность стать жертвой жульничества. Вероятна потеря очень ценной вещи. Но в этом месяце вы также можете рассчитывать на выигрыш в лотерею.

Любые романтические увлечения Стрельцов в этом месяце не перерастут в серьёзные отношения. Позаботьтесь заранее о своём душевном спокойствии. Семейную жизнь Стрельцов может всколыхнуть конфликт, связанный с прошлым представителей этого знака. Компенсировать неудачи этого месяца сможет поездка с целью отдыха недалеко от дома.

КОЗЕРОГ
(22.12 – 20.01)

В апреле Козерогам следует быть очень осторожными, чтобы не увязнуть в интригах и авантюрах на профессиональном поприще, поэтому отбросьте свою болезненную реакцию на замечания. Финансовое положение нестабильно. Ухудшение материального положения может быть связано с неразумным распоряжением денег. Возможно, что поступление денежных средств может вообще на время прекратиться. Поправить финансовое положение помогут близкие родственники.

Конфликтные ситуации могут возникнуть с друзьями. Каждый из вас захочет отстаивать свою точку зрения. Возможно, отстаивая свои убеждения и стараясь подчинить других своей воле, вы подсознательно заглушаете тревогу относительно своей значимости и признания со стороны других людей.

ВОДОЛЕЙ
(21.01 – 19.02)

Стремление Водолеев к независимости не должно лишать зрелого и обдуманного подхода к делам. В противном случае предпринимаемые вами экономические действия, поступки на профессиональном поприще могут привести к серьёзным потерям. Избегая опасных ситуаций, может быть, удастся обойтись «малой кровью».

Из-за материальных трудностей могут ухудшиться взаимоотношения в семье. Возьмите в этот трудный момент всю ответственность на себя и избегайте конфликтов. Следует творчески подходить к затруднительным ситуациям. В апреле одиноких Водолеев ожидает длительное и прочное романтическое увлечение. Чтобы не разрушить эти отношения, они должны сопровождаться серьёзными эмоциональными обязательствами.

РЫБЫ
(20.02 – 20.03)

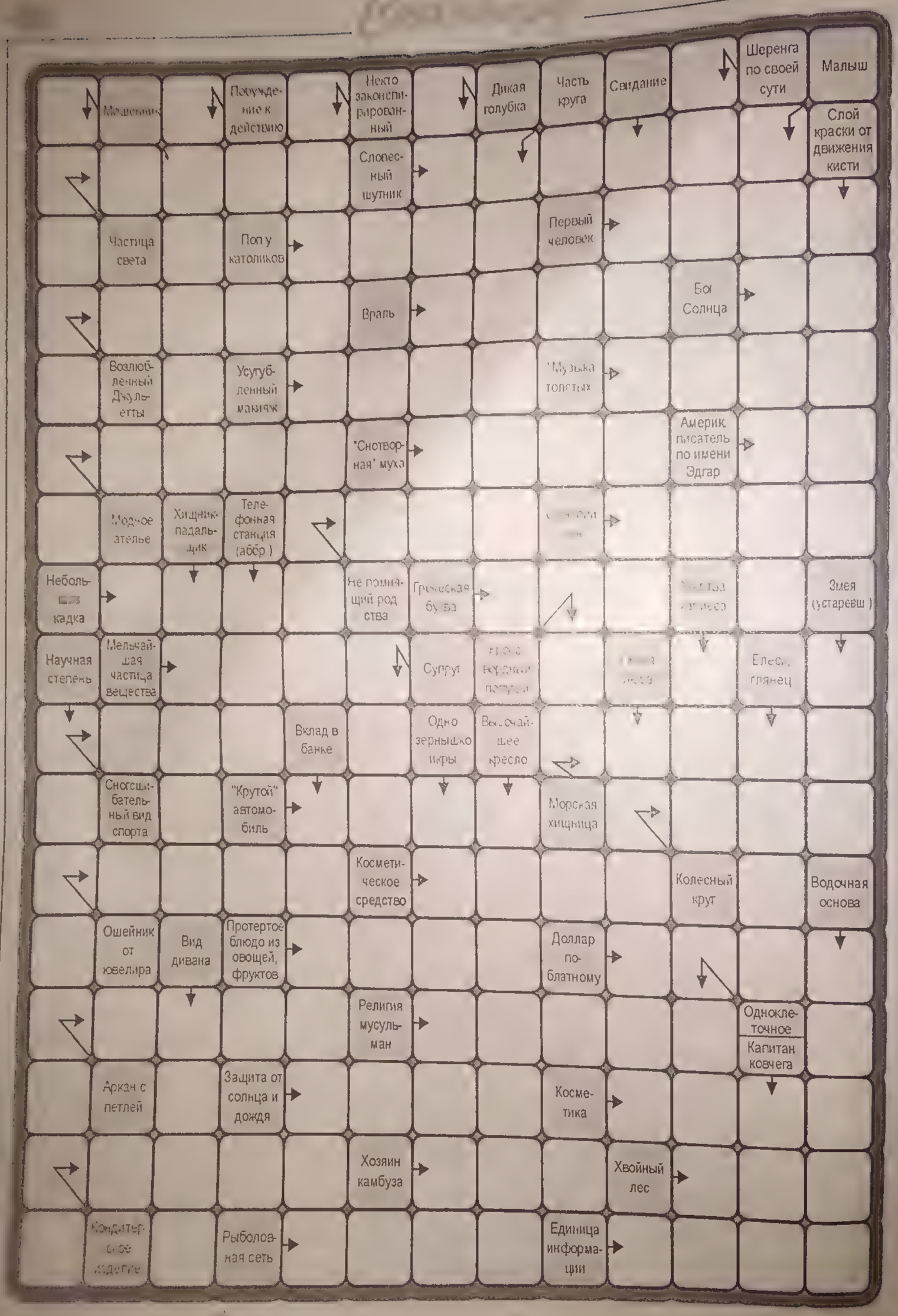
В апреле Рыбам предстоит обдумывать предложения по поводу нового места работы. Не торопитесь и не теряйте чувства реальности. Совершить ошибочный шаг вас могут вынудить серьёзные разногласия с коллегами по работе в первой декаде месяца. Как никогда ранее, вам нужно проявить терпение и выдержку. В этот же период не следует делать никаких крупных капиталовложений и покупок.

Одинокие Рыбы, жаждущие приключений, в середине месяца должны быть особенно внимательны к своим новым знакомым, возможно, что новое увлечение, к сожалению, закончится слезами и обидами. Не позволяйте эмоциям брать верх над рассудком.

ОВЕН
(21. 03 – 20.04)

В апреле Овнов ожидают неожиданные происшествия, которые заставят быть оригинальными в поступках, и благодаря которым будущее станет более ясным. Внимание Овнов может переключиться на новые сферы деятельности, но все силы будут по-прежнему направляться на улучшение материального положения.

В домашних делах вас ожидает успех. Это время, например, благоприятно для переезда или серьёзных покупок для дома. Идиллию семейных отношений вряд ли может что-то нарушить, разве что приезд родственников. Ищите поддержку у друзей. Они помогут справиться с нахлынувшими отрицательными эмоциями.В этом месяце Овнов звёзды наделят особым магнетизмом и даром красноречия. В любви для вас время удивительных знакомств и сердечных побед. Но помните, любовь – это всегда прекрасно, а вот для брака лучше подождать другое время.


Малыш
Шеренга по своей сути
Свидание
Часть круга
Дикая голубка
Некто законспи-рированный
Побуждение к действию
Мошенник
Слой краски от движения кисти
Малыш
Змея (устарев.)
Елеон, глянец
Шеренга по своей сути
Колесный круг
Американ. писатель по имени Эдгар
Бог Солнца
Первый человек
Часть круга
Свидание
Слоёный шутник
Врач
Усугублённый макияж
Возлюбленный Джульетты
"Снотворная" муха
Не помнящий родства
Греческая буква
Супруг
Одно зернышко икры
Высочайшее кресло
Вклад в банке
Морская хищница
Косметическое средство
Доллар по-блатному
Религия мусульман
Одноклеточное
Капитан ковчега
Косметика
Защита от солнца и дождя
Хозяин камбуза
Хвойный лес
Единица информации
Рыболовная сеть
Протертое блюдо из овощей, фруктов
Ошейник от ювелира
Вид дивана
Аркан с петлей
Сногсшибательный вид спорта
"Крутой" автомобиль
Научная степень
Мельчайшая частица вещества
Частица света
Попу католиков
Модное ателье
Хищник-падальщик
Телефонная станция (аббр.)
Небольшая кадка

Занимательные задачи, фокусы

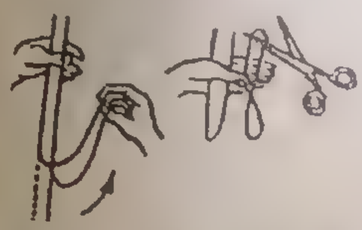
ВОЛШЕБНАЯ ВЕРЕВКА

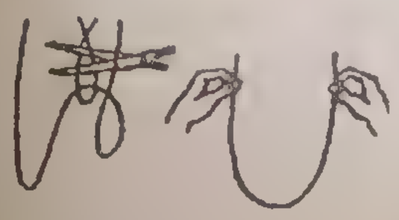
Для демонстрации фокуса понадобятся двухметровый кусок бельевой веревки и ножницы. Сложив веревку пополам, фокусник помещает оба ее конца в ловую руку, зажав их между большим и указательным пальцами таким образом, чтобы тыльная сторона ладони была обращена к зрителям.

Правой рукой фокусник берет нижнюю часть свисающей полупетли и также помещает ее в левую руку. При этом полупетля выступает над ладонью и хорошо видна зрителям.

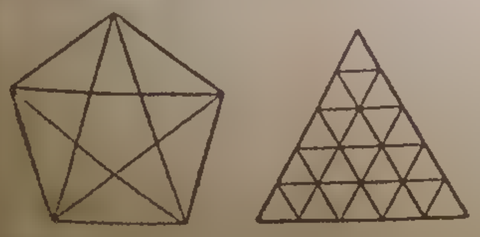
Затем, объявив, что сейчас веревка будет разрезана пополам, фокусник берет ножницы и на виду у зрителей действительно режет полупетлю, а потом, не отпуская веревки из руки, связывает узлом только что разрезанные концы. Зрителям ясно, что теперь посреди веревки образовался узел. Однако фокусник вновь берет ножницы и в несколько приемов полностью состригает узел и разворачивает веревку на всю длину — она совершенно цела.

В тот момент, когда фокусник заносит полупетлю в ладонь, он быстро продергивает сквозь нее снизу один из концов и вытаскивает образовавшуюся петельку над ладонью. Теперь ножницами будет отрезан всего лишь коротенький кусочек веревки, который остается завязать, а затем состричь без остатка.





НАЧЕРТИТЕ ФИГУРЫ ОДНИМ РОСЧЕРКОМ



Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите ее с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

Тосты

Жить надо легче, жить нужно проще,
Всё принимая, что дарит нам мир.
И сердце пусть наше почаще хохочет,
И пусть мы имеем всё то, что хотим.

Хочешь быть счастливым один день – напейся!
Хочешь быть счастливым один месяц - женись!
Хочешь быть счастливым один год – купи машину!
Хочешь быть счастливым всю жизнь – будь здоров!
За здоровье!

ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ

Стихи М. Исаковского.
Музыка В. Захарова

И КТО ЕГО ЗНАЕТ

На закате ходит парень
Возле дома моего.
Поморгает мне глазами
И не скажет ничего.
И кто его знает,
Чего он моргает!

Как приду я на гулянье —
Он танцует и поет,
А простимся у калитки —
Отвернется и вздохнет.
И кто его знает,
Чего он вздыхает!

Я спросила: «Что не весел?
Иль не радует житье?»
«Потерял я, — отвечает, —
Сердце бедное свое».
И кто его знает,
Зачем он теряет!

А вчера прислал по почте
Два загадочных письма:
В каждой строчке только точки —
Догадайся, мол, сама.
И кто его знает,
На что намекает!

Я разгадывать не стала —
Не надейся и не жди.
Только сердце почему-то
Сладко таяло в груди.
И кто его знает,
Чего оно тает!

Анекдоты

– Знаешь, я так одинока, – жалуется одна женщина подруге.

– То есть как одинока? – удивляется та. – Всем известно, что у тебя есть не только любящий муж, но и красавец любовник...

– В том-то и дело: они постоянно надеются друг на друга.

Супруги

– Поменяй положение! Раздвинь ножки! Встань! Вытяни! Левее! Правее! Выше! Ниже!

Хорошо! Не спеши! Ну вот, опять всё испортил! О, Господи, меня тошнит от твоего неумения! Тоже мне мужчина! Не можешь настроить антенну!

Мужчина приходит к гадалке. Та карты раскидывает и говорит:

– Так, первое, что вы должны запомнить, недалеко от вашего дома зарыто сокровище.

Мужчина :

– Нет, ну это уже слишком! Вы что с моей женой сговорились? Вы можете говорить о чём-нибудь, кроме её первого мужа?

– Слушай, как тебе пришло в голову жениться на Юльке?

– Да сам не знаю. Сидели мы с ней както в кафе, говорить не о чем, скука жуткая, ну вот я и надумал...

Приходит жена домой и говорит мужу:

– Дорогой, кажется, ты скоро будешь папой!!!

Он ей отвечает:

– Ты уточни, дорогая: «кажется, будешь» или «кажется, ты»?!

Жена возвращается из отпуска, который провела в доме отдыха, и спрашивает у мужа

– Дорогой, ты не скучал, пока меня не было дома?

Муж опускает газету

– А разве тебя не было, дорогая?

– Вижу, мне не нужно спрашивать, нравятся ли тебе мои новые духи.

«Виллед бладет» Давич

Салон 2116

1С:Предприятие
интернет
www.kurskline.ru
ул. К. Либкнехта, 4

Выполним все виды стоматологических услуг по разумным ценам

Собственная техническая лаборатория

Тел. (07122) 2-79-33

СЕМЕНА овощей, цветов и трав

Озеленение коттеджей и организаций

Саженцы в контейнерах

УДОБРЕНИЯ, ГРУНТ
СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ

ул. К. Либкнехта, 7, тел. (0712) 51-44-52, т/ф 51-25-28

НАСТАСИЯ

- изготовление качественных трикотажных изделий;
- разнообразная пряжа: полушерсть, шерсть, фасонная пряжа, лен;
- индивидуальная работа с клиентами;
- выполнение изделий по эскизам.

Цены приемлемые

ул. [illegible] рная, 47, тел. (0712) 33-80-34

Услуги подлежат обязательной сертификации

ВЛАИРИН — КАПЛИ ЖИЗНИ

Влаирин был разработан коллективом ученых под руководством доктора биологических наук Владислава Музыки на основе биологически активных веществ растения енгерния, упоминавшегося в древних тибетских медицинских трактатах. Влаирин является уникальным биорегулятором на всех уровнях организации живой материи: от единичной клетки до человеческого организма в целом.

Исследования показали: если пить обыкновенную воду, в которую капнули влаирина, то она будет нейтрализовать действие ионизирующего излучения. Радиоактивные вещества не исчезают из организма, но они перестают ему вредить. Мало того, радиопротектная вода защитит от излучения, идущего извне.

— Влаирин — одно из самых мощных лечебных и профилактических средств, — объяснил доктор Музыка — Мы опросили тысячу человек, которые давно употребляют этот биорегулятор. И оказалось, что 90 процентов из них перестали брать больничные листы по лечению ОРЗ и ОРВИ, в том числе гриппа и многих других заболеваний.

Тел. (0712) 50-68-32, после 18 ч.

[illegible] сертификации. Не правда реклама

АООТ «Курскобытхимчистка»

Предъявителю купона скидка 10%

ХИМЧИСТКА изделий из всех видов тканей, ковров, пуха, пера;
ОКРАСКА кожи и х/б изделий, мехов;
СТИРКА белья для населения и организаций;
РЕМОНТ одежды (мелкий).

ВО ВСЕХ РАЙОНАХ ГОРОДА КУРСКА И ОБЛАСТИ

Курск, 3-я Песковская, 14-а, (0712) 35-02-42, 35-58-18
Курск, 50 лет Октября, 100, Дом быта, химчистка

Стоматологический кабинет Мелентьева

предлагает

все виды протезирования и художественную реставрацию зубов

Подари себе красивую улыбку!

Тел. 2-56-21

Лицензия А 671337 Рег № 0389 выд. ЦЛИД КЗ ПКО до 18.08.2002.

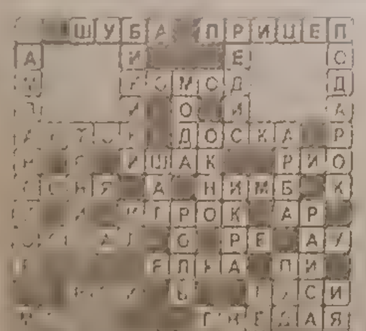
oriflame

Загадай желание...

Ваше желание это:
Хорошо выглядеть
Открыть для себя новые возможности
Вести активный образ жизни
Быть самостоятельным и независимым

ул. Ленина, 12, оф. 322,
тел. (0712) 36-64-11

Приём объявлений и рекламы в газету «БУДУАР» ОБРАЩАТЬСЯ: (0712) 50-43-39, 50-43-58 в Курске



ежемесячное издание для женщин

Будуар

апрель 2007

- Модная весна
- Остаться в худых
- Какая вы мама?

4 607114 610017

Волгоградский филиал
УЦЕНКА

Ежемесячное издание для женщин

4 (74)
апрель 2007 года

Учредитель:
ООО «БУДУАР»

Главный редактор
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок:
(4712) 34-04-99.
Факс (4712) 34-04-99.
E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7129 от 30 января 2001 года.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.

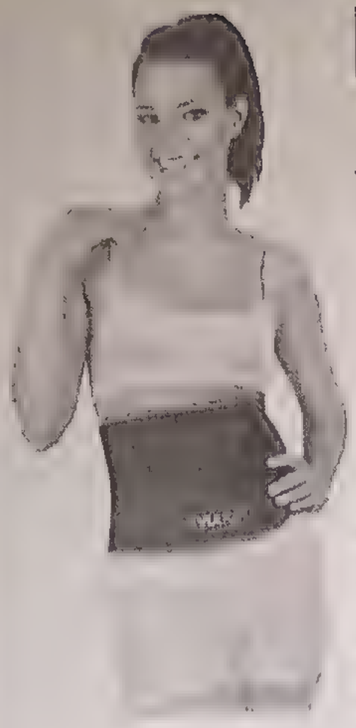
Ответственность за достоверность сведений в рекламе несёт рекламодатель.

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено. При цитировании ссылка на ежемесячник «Будуар» обязательна.

Номер подписан
в печать 01.03.07.
Заказ № 85.
Газета отпечатана
в типографии
ООО «Пресс-Лайн»,
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
Телефон производственного отдела (4712) 34-01-50.
Тираж 600 000 экз.
Цена свободная.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:
Курск (4712) 34-25-31;
Москва (495) 109-35-96;
Минск (10375172) 299-92-60.

На первой странице – Анна. Фото Павла ВОЛОБУЕВА



ПОЯС «ВУЛКАН»

Идеальная фигура, профилактика болезней, и не только

Ещё шире, ещё лучше

ВНИМАНИЕ ВСЕМ, ВСЕМ, ВСЕМ! Поступил в продажу усовершенствованный пояс «ВУЛКАН», который стал шире на 1 см. А если шире, то и результат ЛУЧШЕ. Кроме того, по многочисленным просьбам наших покупателей, он стал длиннее на 10 см. Спишите приобрести пояс «Вулкан» по старой цене (как купить, см. ниже).

Мы предлагаем вам позаботиться о вашей фигуре и о вашем здоровье при помощи пояса «ВУЛКАН». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону, а самое главное, вы носите его на работе и отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки. В любое время, когда вы носите пояс «ВУЛКАН», он работает за вас, оставляя вам только любоваться на себя в зеркале и видеть зависть ваших подруг и друзей достигнутыми вами результатами. Надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно. Вот что говорят о поясе покупатели.

Елена К., мать двоих детей: *«...О, это чудо. Пояс «Вулкан» помог мне решить проблему лишнего веса. Я за короткое время «сбросила» около 7,5 кг. И это тогда, когда мне было необходимо хорошо выглядеть. И это ещё не всё. Я устроилась на престижную работу. Из 22 претендентов выбрали именно меня. Начальник говорит: «Кто следит за собой, тот не может плохо работать». Огромное спасибо...»*

Уже сегодня поясом «ВУЛКАН» пользуются для поддержания формы многие спортсмены в мире и известные политики. Он хорошо зарекомендовал себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в его эффективности. Использование в производстве современных материалов обеспечивает его длительную эксплуатацию, он является универсальным, безразмерным и надевается на максимальный объём талии не более 110 см.

Кроме того, пояс «ВУЛКАН» (Vulkan) способствует иммобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвращению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. Пояс особенно полезен людям, страдающим болями в позвоночнике, пояснице (радикулитах), в почках и т. д. Вот что об этом говорят покупатели.

Константин А., Свердловская обл.: *«...На даче сорвал спину. Купил ваш пояс, и не снимаю его уже несколько месяцев. Он прекрасно сидит на коже и не доставляет мне проблем. За время использования пояса «ВУЛКАН» прошли боли в спине. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствовать себя начал на все сто процентов...»*

Заказать пояс «Вулкан» можно **по многоканальным тел.: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77** или по адресу: **302961, г. Орёл, МСЦ а/я 4 (Будуар)**, отдел «Товары почтой». Стоимость пояса – **380 рублей + почтовые расходы.** Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей. В заявке не забудьте указать: **ФИО, индекс, адрес,** кол-во. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. **Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.zacaz.ru. Для жителей Украины – (057) 755-27-76. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.**

Уважаемые покупатели! Мы строго соблюдаем принципы единой международной Конвенции о почтовой и дистанционной торговле. Юридический адрес: 302025, г. Орёл, Московское шоссе, 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

ежемесячное издание для

Будуар

стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Невозможное возможно

стр. 6
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Великолепная семерка

стр. 8
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ
Сладкая жизнь

стр. 9
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Весеннее преображение

стр. 10
КРАСОТА
Целлюлит: наступление по всем фронтам
Секреты красоты

стр. 12
90x60x90
Остаться в худых

стр. 14
ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
Опасные заблуждения
Отвечает врач-гинеколог

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
И почему я такая несчастная?
Шиитаке – чудо-гриб

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
Какая вы мама?

стр. 20
СЕКРЕТЫ УСПЕХА
Смена курса

стр. 22
ПЛАНЕТА ЗВЁЗД
Елена Проклова: и жизнь, и слезы, и любовь

стр. 24
ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ
Пойми меня!

стр. 26
МОНОЛОГ
Красота не требует жертв

стр. 27
О ЧЕМ БОЛИТ ДУША
Страх мешает жить
Отец-тиран

стр. 28
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Тревожные сны
Счастливые приметы

стр. 30
НАШИ ТРАДИЦИИ
Встречаем Пасху

стр. 32
ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА
Пасхальный мотив

стр. 34
КУДЕСНИЦА
Для самых маленьких

стр. 36
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Конкурс «Капустный день»

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Уход за пахирой

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Красота и польза в калине

стр. 40
НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ
Ароматный «доктор»

стр. 42
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...
Хорошие манеры

стр. 43
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Отвечаем на ваши вопросы

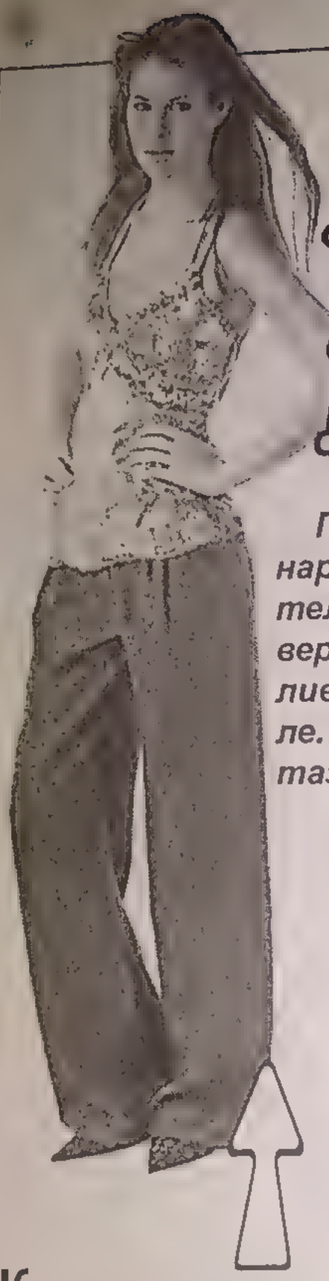
стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в апреле

стр. 46
СКАНВОРД

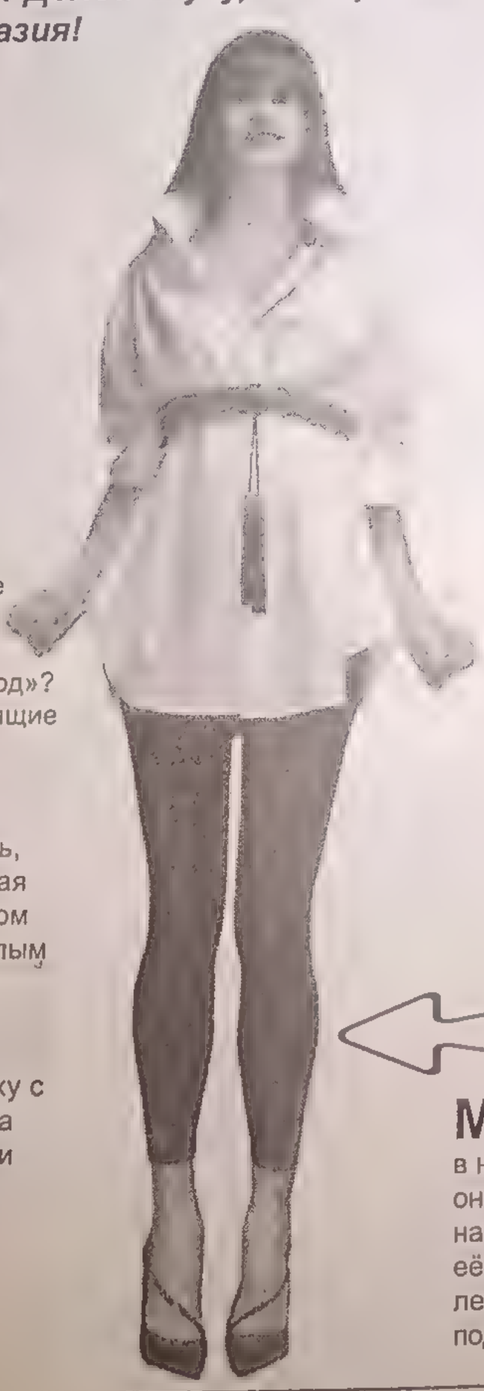
стр. 47
ДОСУГ

Невозможное возможно

Правила для того и существуют, чтобы их нарушать. Кому как не женщинам, очаровательным в своей непредсказуемости, опровергать устоявшиеся истины и устанавливать свои законы, в моде в том числе. Долой скуку, да здравствует фантазия!



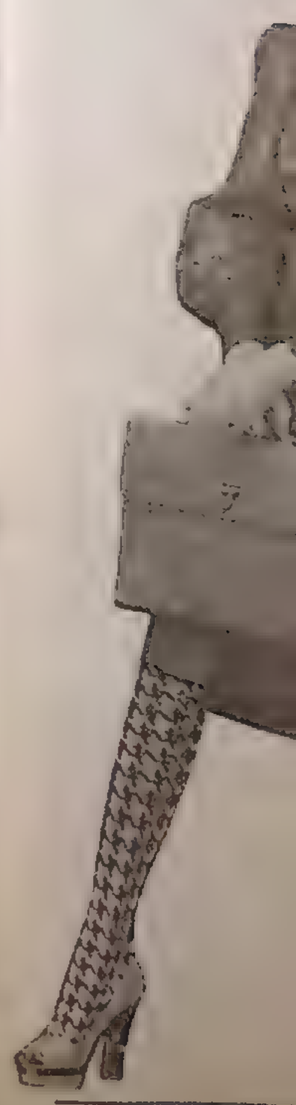
Кто сказал, что остромодные блестящие вещи, будь то пальто, юбка, блуза или шорты, уместны только «на выход»? Смело включайте блестящие туалеты в свой повседневный гардероб, комбинируя их с такими тканями, как твид, шерсть, джинса и замша. Подобная эклектика для вас слишком смела? Ограничьтесь малым – наденьте блестящий шарфик или расшитые блёстками туфли с джинсами, гламурную юбку с «домашней» толстовкой, а «золотой» топ с обычными твидовыми брюками - и вперёд! На работу или деловую встречу.

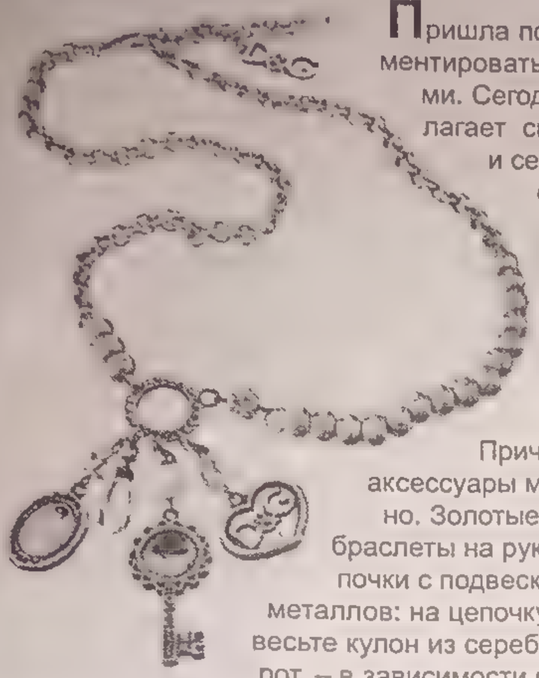


Думаете, пора доставать из шкафа лёгкие летние платьица, невесомые брючки из шифона или шёлка ещё не наступила? Ошибаетесь. Платье с тёплым вязаным кардиганом, напоминающим уютную бабушкину кофту, а шёлковые брюки с пиджаком или жакетом с меховой отделкой – не только смелый, но и самый модный ансамбль в этом сезоне.

Мужская рубашка давно перекочевала в наш гардероб, для создания делового стиля она незаменима. Вы считаете это всё, на что она способна? А вы пробовали носить её, как тунику? Не забудьте в пару к ней надеть леггинсы, а линию груди (именно груди) подчеркнуть тонким ремешком или кушаком.

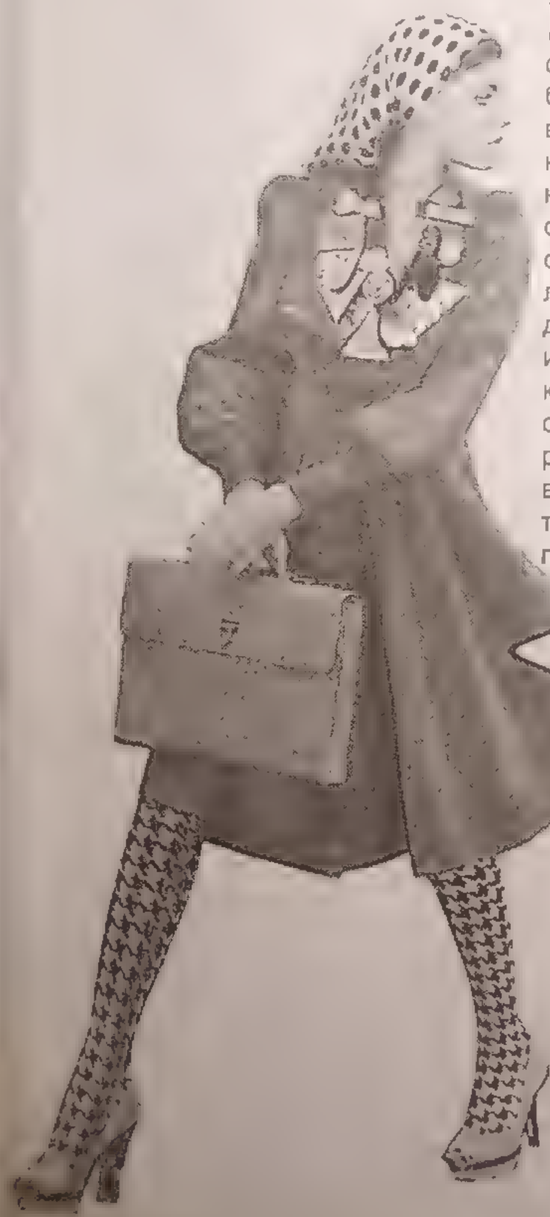
Кстати, множест
ве





Пришла пора поэкспериментировать с аксессуарами. Сегодня мода предлагает смешать золото и серебро. Множество золотых и серебряных украшений, надетых одновременно, – лучший способ выглядеть неординарно. Причём смешивать аксессуары можно как угодно. Золотые и серебряные браслеты на руках, на шее цепочки с подвесками из разных металлов: на цепочку из золота повесьте кулон из серебра или, наоборот, – в зависимости от настроения. Кстати, множество абсолютно разных по стилю подвесок, будь то металл или утончённый жемчуг, на вашем браслете или цепочке – настоящий хит сезона.

Деловой костюм носим вне офиса. Берём пример с мужчин, которые с лёгкостью сочетают его с майками и кедами и утверждают, что это весьма удобно. Проверим?



Колготки или юбка с узором «гусиная лапка», блузка в цветочек или платье в полоску, а болеро или косынка в горошек – наш бунт против заповеди о несочетаемости вещей с разным рисунком. Нужно лишь совмещать не более двух рисунков, варьировать их размер (один должен быть крупнее другого) и помнить о цветовой гамме. Самые разные рисунки, если они выдержаны в чёрно–белых тонах, прекрасно гармонируют друг с другом.

Включите цвет!

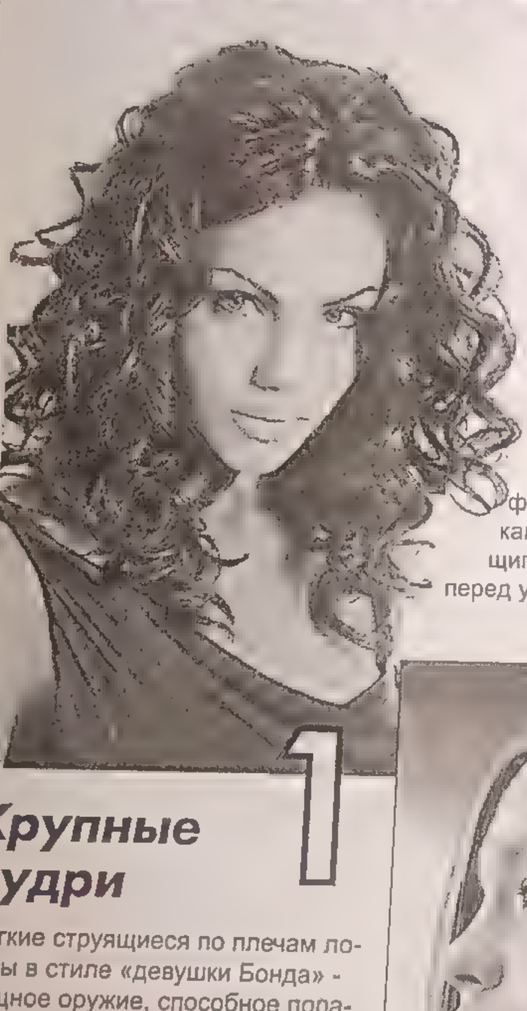
Облекать себя в «беспроигрышный» чёрный, использовать устоявшиеся сочетания цветов – устаревшие правила. Представьте себе рассвет, его волшебные краски и воспользуйтесь ими как руководством к действию. Скомбинируйте что–нибудь очень яркое с вещью такого же цвета только более бледного оттенка, например, красный с розовым. Увидите, какой эффектный наряд благодаря столь необычной комбинации получится.

Нарушение всяких правил также не является правилом. И если в игре «сочетать несочетаемое», вы чувствуете себя игроком на чужом поле, прислушайтесь к себе: выбирайте те вещи, которые максимально созвучны вашему ощущению собственного «я». Следуя этому важному правилу, вы будете отлично выглядеть в любом наряде. Ведь в моде, как и в жизни, самое главное – найти себя.

Подготовила Людмила КОСОРУКОВА

Множество оригинальных причёсок, стрижек, укладок, представленных на последних показах ведущих стилистов, могут кого угодно привести в замешательство. Что, собственно, со мной и произошло. Но как только вернулась в редакцию и пересмотрела отснятый материал - всё стало на свои места. В коллекции каждого стилиста так или иначе нашли отражение семь бесспорных хитов нынешней весны. Итак, знакомьтесь –

Великолепная семёрка

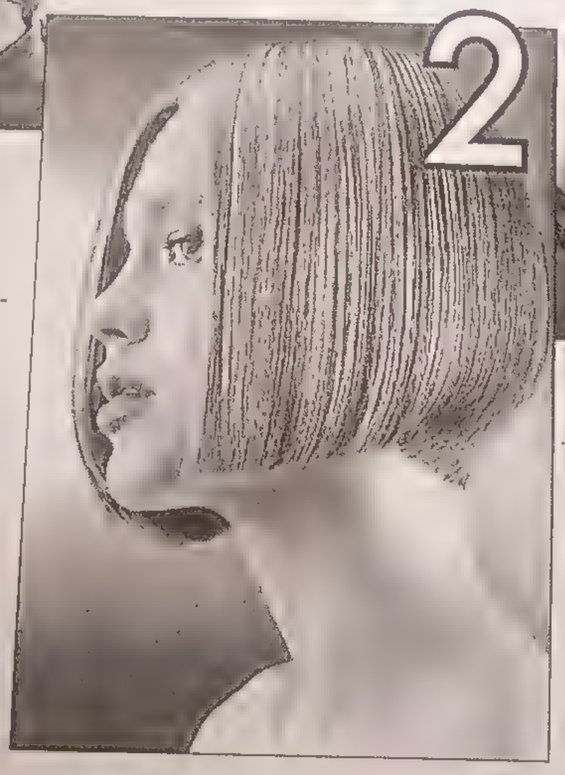


1 Крупные кудри

Мягкие струящиеся по плечам локоны в стиле «девушки Бонда» - мощное оружие, способное поразить всех агентов 007. Но выглядеть они должны так, словно к ним и не прикасалась рука парикмахера. Натуральный крупный завиток вам помогут создать щипцы или бигуди крупного диаметра. Накручивайте волосы перпендикулярно пробору, отступив от корней 1-4 см (в зависимости от того, где вы хотите видеть «начало» кудрей). Разберите завитые кудри руками и сбрызните лаком.

Геометричное каре

Каре на пике популярности и не собирается сдавать своих позиций. Единственное условие – этой весной оно должно быть чётких геометрических форм. Подчеркнуть красоту изысканных строгих линий вам помогут щипцы–утюжки. Только не забудьте перед укладкой защитить волосы укладочными термосредствами.



3 Асимметрия

для смелых и предпочитающих нестандартные решения. Прежде чем выстричь волосы подобным образом, знайте, такие стрижки требуют насыщенных цветов и чётких линий, которые, увы, идут далеко не всем. В таком случае можно выбрать более мягкие варианты стрижек с прядями разной длины, например, тот же боб.

Влаж

Ваша причёс
вы только что
этого вымойт
вающим эфф
том мокрых в
чёску), после
чёской (не ще
Подобная пр
довольно эк
рискнёт «при
стилисты пр
тиву. Вместо
лосы крем д
их более под
пальцев уст
творческий

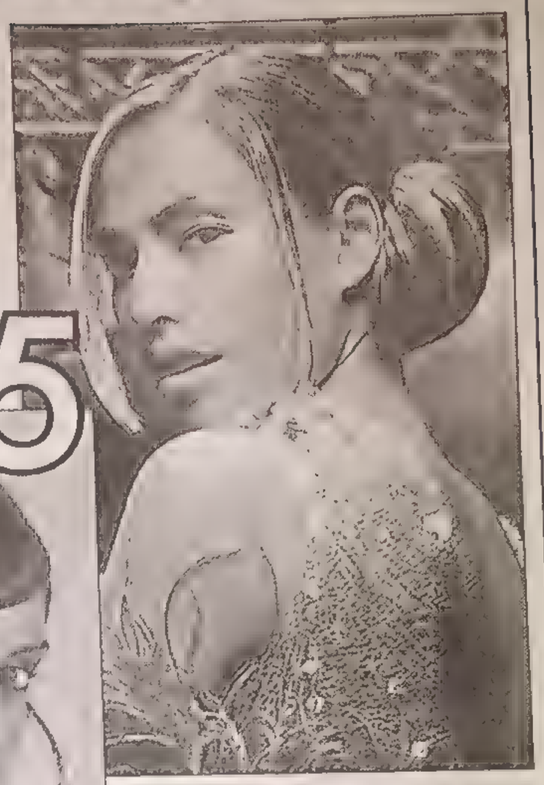
4

Влажная укладка

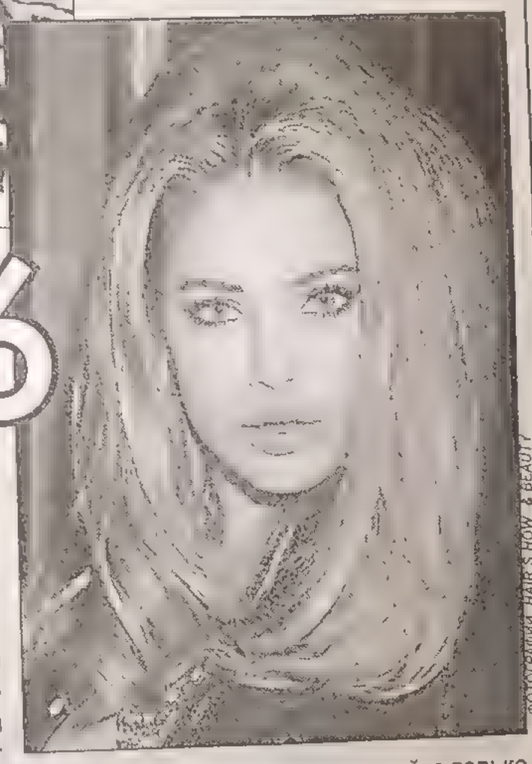
Ваша причёска должна выглядеть так, словно вы только что вынырнули из бассейна. Для этого вымойте волосы шампунем с разглаживающим эффектом, нанесите гель с эффектом мокрых волос (он крепко фиксирует причёску), после чего сразу же расчешите их расчёской (не щёткой!) и дайте высохнуть. Подобная причёска, несмотря на простоту, довольно экстравагантна. Не каждая из нас рискнёт «примерить» её на себя, поэтому стилисты предложили достойную альтернативу. Вместо геля нанесите на влажные волосы крем для укладки, который оставит их более подвижными, и при помощи пальцев устройте на голове лёгкий творческий беспорядок.

Пучки

Строгие или слегка растрёпанные весенним ветерком. Они придают образу беззащитность и женственность. Но в любом из вариантов необходимо соблюдать одно важное условие: волосы от корней должны быть гладко уложены.



5



Начёс

6

Он должен выглядеть так же сексуально и роскошно, как у звезды 60-х Бриджит Бардо. Для этого приподнимите волосы у корней, а остальные оставьте ниспадать каскадом. Нанесите на влажные волосы небольшое количество мусса для объёма и высушите их при помощи фена и большой круглой щётки. Затем сбрызните волосы лёгким лосьоном для укладки и на 15-20 минут накрутите на бигуди крупного диаметра. Расчёску используйте только для того, чтобы сделать начёс у корней, остальные волосы укладывайте руками, придавая им нужное направление.

7

Хвост

Он царит на подиумах третий сезон, но главное отличие хвоста этой весны - явная «сделанность». Так, если в прошлом для такой причёски требовалось лишь произвольно заколоть или завязать волосы, то сегодня подобная небрежность недопустима – хвост непременно должен быть высоким, концы завиты или вытянуты *(совет: накручивать волосы следует только после того как они собраны в хвост)*, а волосы на макушке и по бокам идеально приглажены - волосок к волоску. Для этого существует особый приём – сбрызните зубную щётку лаком и пригладьте ею непокорные волоски.

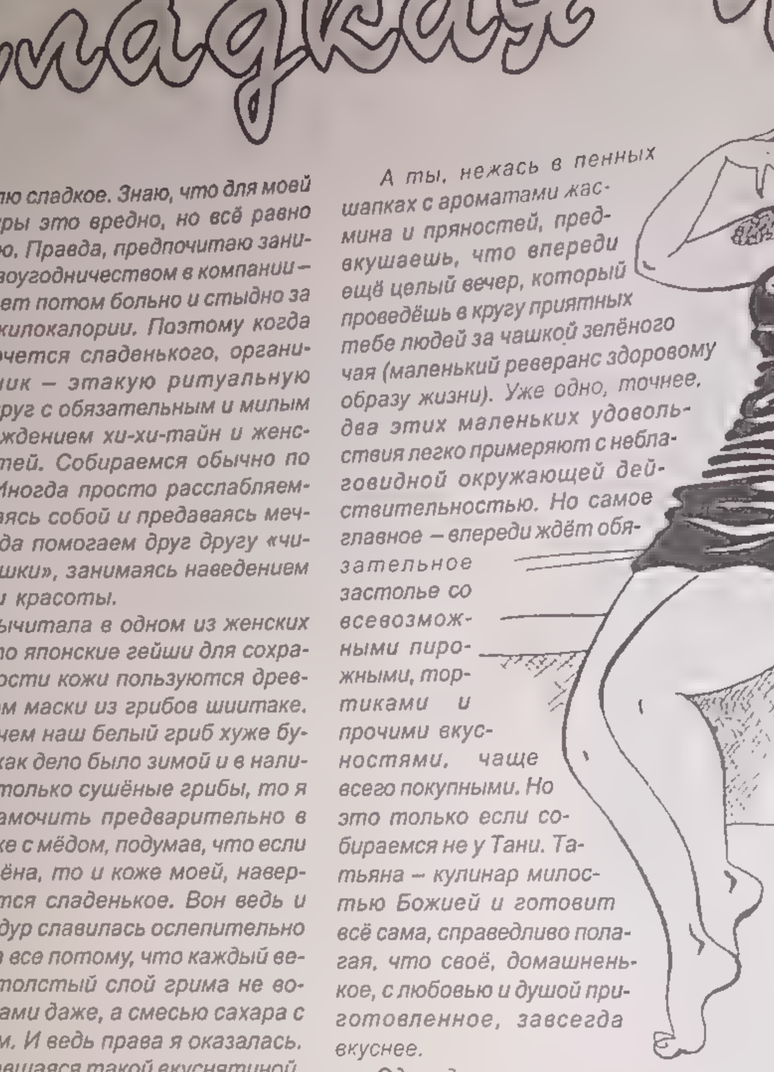
Людмила КОСОРУКОВА

ФОТОГРАФИИ HAIR'S HOW & BEAUTY

Сладкая жизнь

Я люблю сладкое. Знаю, что для моей фигуры это вредно, но всё равно люблю. Правда, предпочитаю заниматься чревоугодничеством в компании – не так бывает потом больно и стыдно за съеденные килокалории. Поэтому когда уж очень хочется сладенького, организую девичник – этакую ритуальную встречу подруг с обязательным и милым сердцу обсуждением хи-хи-тайн и женских хитростей. Собираемся обычно по выходным. Иногда просто расслабляемся, наслаждаясь собой и предаваясь мечтам. А иногда помогаем друг другу «чистить пёрышки», занимаясь наведением молодости и красоты.

Как-то вычитала в одном из женских журналов, что японские гейши для сохранения молодости кожи пользуются древним рецептом маски из грибов шиитаке. Подумала, а чем наш белый гриб хуже будет. Но так как дело было зимой и в наличии имелись только сушёные грибы, то я решила их замочить предварительно в тёплом молоке с мёдом, подумав, что если я сама сластёна, то и коже моей, наверное, понравится сладенькое. Вон ведь и Мадам Помпадур славилась ослепительно белой кожей, а все потому, что каждый вечер снимала толстый слой грима не водой и не сливками даже, а смесью сахара с яичным белком. И ведь права я оказалась. Кожа, пропитавшаяся такой вкуснятиной, сияла не только чистотой и свежестью, но и здоровьем. А вот другая сладенькая «кашица», оберегающая меня от зловредных признаков взросления: размолотому в кофемолке обычному сушёному зелёному горошку нужно дать возможность хорошенько набухнуть в тёплом молоке, подсластённом мёдом (на стакан молока 1 ч. л. мёда). Я не знаю, в чём тут секрет, но кожа, подкормленная такой кашицей, просто на глазах становится атласной. А как приятно её касаться! Бесспорно, что больший эффект от любой маски получается, если наносить её, принимая тёплую ароматную ванну. Пар раскрывает поры и нежно размягчает кожу, ну а разомлевшая она мигом впитывает в себя угощение и даже, кажется, «стонет» от сладкой истомы под твоими пальчиками, когда наносишь после всех процедур крем. Ну просто, как в рекламе – «счастливая кожа», да и только!



А ты, нежась в пенных шапках с ароматами жасмина и пряностей, предвкушаешь, что впереди ещё целый вечер, который проведёшь в кругу приятных тебе людей за чашкой зелёного чая (маленький реверанс здоровому образу жизни). Уже одно, точнее, два этих маленьких удовольствия легко примеряют с неблаговидной окружающей действительностью. Но самое главное – впереди ждёт обязательное застолье со всевозможными пирожными, тортиками и прочими вкусностями, чаще всего покупными. Но это только если собираемся не у Тани. Татьяна – кулинар милостью Божией и готовит всё сама, справедливо полагая, что своё, домашненькое, с любовью и душой приготовленное, завсегда вкуснее.

Однажды мы как-то на троих съели огромный шоколадный торт. И ничего, плохо не было. Даже не заметили, как съели. Недаром говорят, что сладкое – это своего рода терапия. Оказывается, в какао содержится около 40 летучих соединений, которые и определяют влекущий, ни с чем не сравнимый шоколадный запах. Аромат этот благотворно действует на нашу психику: снимает раздражение, умиротворяет, возвращая душевное равновесие. А в обычной плитке шоколада, правда, в зависимости от сорта, может содержаться витаминов группы В, железа, кальция и калия больше, чем в яблоке, стаканчике йогурта и ломтике сыра вместе взятых. Довольно часто шоколад включают в рацион при самой жёсткой диете. Даже и старость с шоколадом не так страшна. В этом лакомстве содержится медь, которая существенно замедляет процесс старения клеток, а в 100 г шоколада в четыре раза больше антиоксидантов, нежели в том же количестве зелёного чая. К тому же шоколад благотворно влияет на гормональный дисбаланс, смягчая или иногда даже совсем устраняя все болезненные и неприятные симптомы в критические дни. А ещё, оказывается, он – прекрасное средство от кашля. Толковые врачи уже лет 15 назначают своим пациентам шоколад вместо самого, пожалуй, популярного лечебного препарата от этого недуга – кодеина. Доказано, что содержащийся в шоколаде теобромин гораздо эффективнее и не имеет длинного списка побочных эффектов, свойственных кодеину. Это сладкое лекарство в хрустящей обёртке практически не влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Ну и опять же хорош шоколад для кожи лица, особенно измученной очередной диетой. Лучше всего купить для этого настоящую чёрную шоколадину, поскольку содержание бобов какао в ней заметно выше. Растопить шоколад на водяной бане и смешать с 4 столовыми ложками обезжиренного творога, 1/4 чашки мёда, 3 столовыми ложками овсянки. Смешать всё в блендере и нанести на лицо на 15-20 минут. Снять излишки губкой и продлить наслаждение ещё минут пять. Если сделать такую маску на ночь, то заснёшь опьяненный ароматом собственной кожи, и сны будут сниться исключительно из серии шоколадно-шикарной жизни.

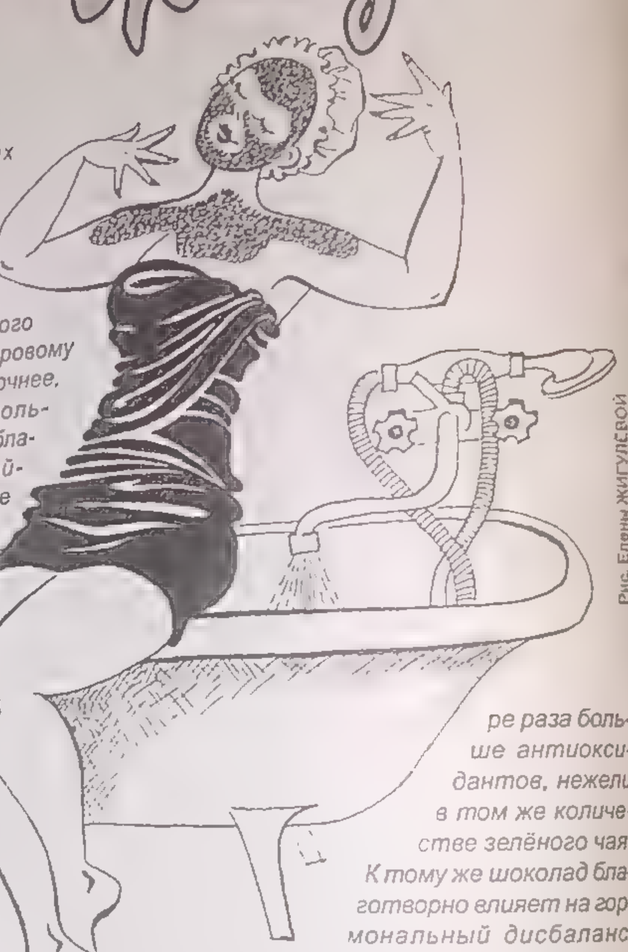


Рис. Елены ЖИГУЛЁВОЙ

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнево, Челябинская обл.

Весна –
обнов
в том
и м
тенд
Что нове
нам предл
в
визаж
в сезоне
лето

Весен

В этом сезоне
цвет – добиться та
под силу. А вот по
сили красный цве
плотно всем.

Вот уже несколь
было вовсе не обя
в моде!

Совет. *Помад
регулярно обраба
щёткой. А чтобы
нанести, воспольз*

Глаза: дра

Глаза в этом с
тенденция «на ру
и подходит любым

Ресницы допу
неткам - чёрной).
с помощью туши,
тушь не обладает
крашивая ресниц
ресниц. Далее ок

Совет. *Взгля
нанести на поде
пальцем, смочен*

*пудру широк
чиная с шеи. За
движениями сма
сверху вниз.*

Весна – время обновления, в том числе и модных тенденций. Что новенького нам предлагают ведущие визажисты в сезоне весна–лето 2007?

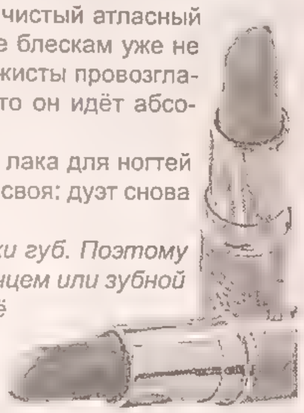
Весеннее преображение

Губы: возвращение классики

В этом сезоне губы в центре внимания. Чёткая форма, чистый атласный цвет – добиться такого эффекта модным в прошлом сезоне блескам уже не под силу. А вот помаде вполне. Что касается цвета, то визажисты провозгласили красный цветом сезона и единогласно утверждают, что он идёт абсолютно всем.

Вот уже несколько сезонов соответствие тона помады и лака для ногтей было вовсе не обязательным, но всё возвращается на круги своя: дуэт снова в моде!

Совет. *Помада «требует» идеального состояния кожи губ. Поэтому регулярно обрабатывайте их влажным махровым полотенцем или зубной щёткой. А чтобы помада легла идеально, прежде чем её нанести, воспользуйтесь увлажняющим бальзамом*



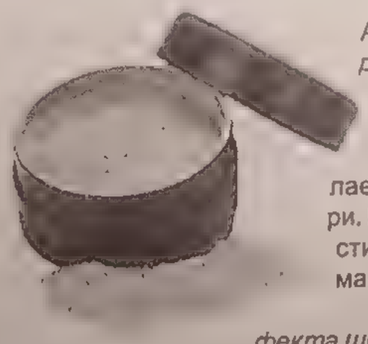
Глаза: драгоценное сияние

Глаза в этом сезоне модно «носить» в золотой оправе. Стоит заметить, что такая тенденция «на руку» всем модницам без исключения. Ведь золотой цвет универсален и подходит любым глазам, делая их природный оттенок ярче.

Ресницы допускается красить тушью любого цвета (блондинкам - коричневой, брюнеткам - чёрной). А достичь актуального нынче «эффекта порхающих крыльев» можно с помощью туши, которая способна придать ресницам завораживающий изгиб. Если тушь не обладает таким «умением», воспользуйтесь советом профессионалов. Прокрашивая ресницы первым слоем туши, задержите ненадолго щеточку у основания ресниц. Далее окуните щёточку в тушь ещё раз и нанесите только на кончики ресниц.

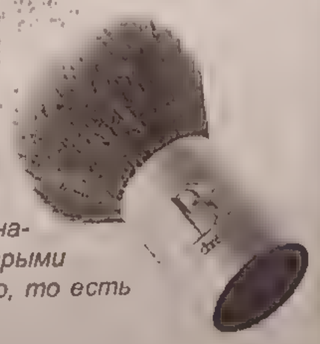
Совет. *Взгляд приобретёт особую притягательность, если золотистые тени нанести на подвижное веко, а затем аккуратно растушевать их не кисточкой, а пальцем, смоченным в воде.*

Кожа: прозрачная бледность



Аристократическая бледность - самая неожиданная тенденция весны. Автозагары отложены в долгий ящик, а хитом сезона признана прозрачная рассыпчатая пудра. Она, словно лёгкая вуаль, покрывает кожу тончайшим слоем ароматной пыли и делает лицо как бы сияющим изнутри. Избежать болезненной бледности вам помогут тёплые оттенки макияжа и здоровый румянец.

Совет. *Чтобы добиться эффекта шелковистости кожи, наносите пудру широкой кистью лёгкими движениями снизу вверх начиная с шеи. Затем чистой пуховкой излишки пудры быстрыми движениями смахните в направлении, обратном нанесению, то есть сверху вниз.*



Не забудьте в апреле

ПОВЫСИТЬ ЗАЩИТУ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ

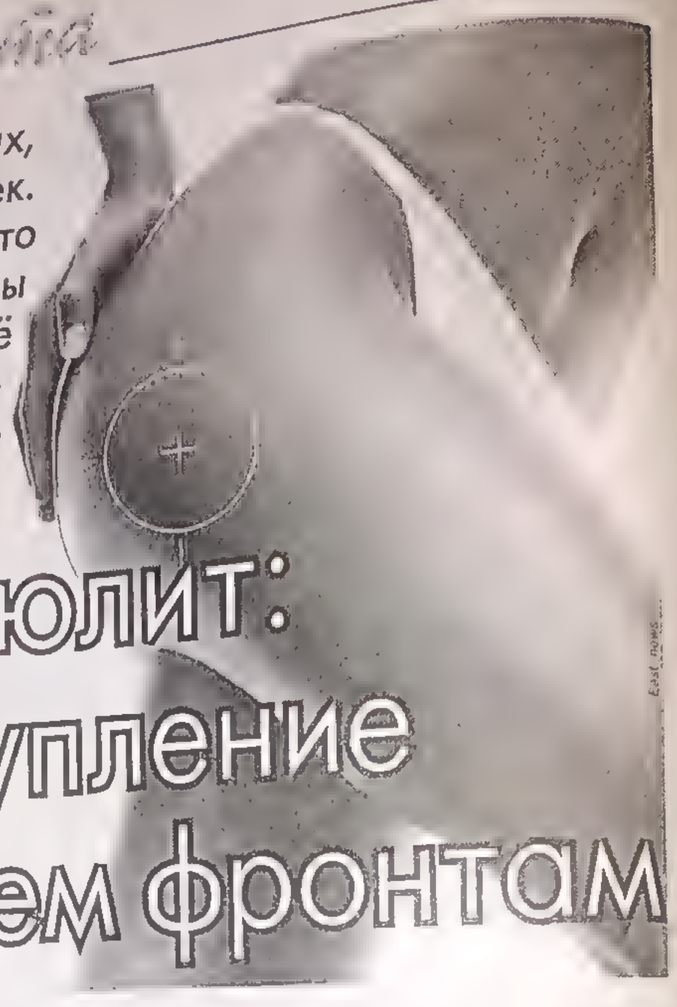
Наша кожа особенно чувствительна к первому весеннему солнцу. Поэтому в этот период крайне необходимо повысить уровень УФ (ультрафиолетовой) защиты в дневное время. В состав современной декоративной и ухаживающей косметики, как правило, входят защитные фильтры. Но если зимой был достаточен уровень защиты 8-10 единиц, то теперь он должен составлять не менее 15. Если же ваша кожа имеет склонность к образованию веснушек и пигментных пятен, используйте кремы с солнцезащитным фактором 25 и выше. И не забудьте, что уровень защиты косметических средств не суммируется! Если вы используете дневной крем с фактором защиты 15 и тональный с фактором защиты 10, то в итоге будет 15, а не 25.

ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ КОЖИ

В межсезонье в период адаптации кожи к новым погодным условиям бурно проходят окислительно-восстановительные реакции в коже. Поэтому необходимо помочь ей в борьбе против свободных радикалов, включив в ежедневный уход кремы, содержащие антиоксиданты. В современной косметологии признанный антиоксидант - витамин С. Разработаны устойчивые к свету и воздуху формы витамина, которые успешно применяются наружно. Поэтому средства с витамином С должны обязательно присутствовать в вашей косметичке с целью повышения иммунитета кожи.

НАЧАТЬ ПОДГОТОВКУ КОЖИ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ

Не думайте, что ещё рано. Ведь после долгой зимы мало кто может похвастаться идеальным состоянием кожи. Главная проблема – сухость. А лето с его жаркими днями и палящим солнцем уже не за горами. И кожа должна быть готова «принять удар», чтобы остаться гладкой, упругой и бархатистой, несмотря на сезонные особенности. Поэтому программа интенсивного увлажнения сейчас особо актуальна. Самое время включить в свой «арсенал» красоты увлажняющие маски, спреи и сыворотки. Если есть возможность, посетите косметологический кабинет. Стоит отдать предпочтение наиболее эффективной и быстродействующей процедуре - мезотерапии, когда с помощью микроуколов увлажняющие вещества доставляются непосредственно в глубокие слои кожи и восстанавливают естественный гидробаланс.



Целлюлит: наступление по всем фронтам

Целлюлит атакует полных и худеньких, зрелых дам и молоденьких девушек. И, увы, справиться с этим врагом не так-то просто. Военная мудрость гласит: чтобы выиграть сражение, нужно выяснить всё о противнике, узнать его слабые и сильные стороны и выбрать правильную тактику. Этим мы и займёмся

В основе целлюлита лежат три основных процесса: увеличение жировых клеток, нарушение микроциркуляции в жировой ткани и плохое состояние кожи. Следовательно, чтобы избавиться от него, необходимо устранить первопричину. А наибольшего эффекта можно добиться, если воздействовать на причины снаружи и изнутри.

Причина 1:
нарушение микроциркуляции крови и лимфы

Нарушение кровообращения и лимфотока приводит к тому, что в тканях скапливаются шлаки и лишняя жидкость, появляется отёк. Он создаёт дополнительный объём проблемным зонам и оказывает давление на жировые клетки изнутри. Отёчность развивается и обостряется при гормональных сдвигах: за неделю до начала менструации, в период полового созревания, беременности или менопаузы.

ПРОВОКАТОРЫ: малоподвижный образ жизни, неравнодушие к солёной и острой пище, алкоголю и сигаретам, а также высоким каблукам.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ

СНАРУЖИ

● Очень важно активизировать работу лимфоузлов, в частности - пахового и подколенного. Специальный массаж нормализует снабжение клеток кислородом и питательными веществами, снимает отёк. Делать его можно и самостоятельно. Вначале восходящими вибрирующими движениями прорабатывайте ближайший к паховому лимфоузлу участок бедра (как внутреннюю, так и внешнюю поверхность), затем опускайтесь ниже - и так до колена. После этого захватите складку кожи и перекатите её одним движением от колена до паховой области. Повторите то же самое для другой ноги. Процедуру рекомендуется проводить в первую неделю буквально через день-два, а позже достаточно трёх-четырёх раз в месяц

● Выбирайте дренирующие кремы и гели, в составе которых есть экстракты вишни, одуванчика, остролиста, кожуры мандарина и корня женьшеня. Отлично если в средстве будут компоненты, предназначенные для тонизирования вен. Прежде всего это красный виноград, плющ, конский каштан, иглица, кипарис и гинкго билоба.

ИЗНУТРИ

● Не повредит консультация врача, который в случае необходимости пропишет сосудоукрепляющие препараты, к примеру, аскорутин

● Скорректируйте своё питание, исключив солёную и острую пищу, алкоголь. Включайте в меню каждый день по одной картофелине. Как это ни удивительно, картофель делает кожу более упругой: содержащийся в нём в довольно большом количестве калий выводит из организма жидкость. Однако это не относится к жареной картошке и чипсам. Приём витамина С также необходим каждый день для укрепления соединительной ткани и повышения её эластичности. Ежедневное потребление настоя шиповника (приготовленного из 1 ст. л. сухих плодов на стакан кипятка) покроет необходимую суточную дозу в этом витамине.

Причина 2:
жировые отложения

В норме в жировой клетке постоянно протекают два основных процесса: липогенез (синтез жира) и липолиз (его разрушение). Когда первый процесс превалирует над вторым, клетка увеличивается в размере, начинает сдавливать рядом расположенные сосуды и выпячиваться в дерму. Соответственно, кожа превращается в «апельсиновую корку».

ПРОВОКАТОРЫ: высококалорийное питание при отсутствии интенсивной физической нагрузки.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ

СНАРУЖИ

● При выборе антицеллюлитных средств ориентируйтесь на те, что направлены на расщепление жиров. В их составе обычно присутствуют гуарана, какао, зелёный чай и кола, которые повышают восприимчивость рецепторов, перерабатывающих жир в энергию, то есть активизируют липолиз

● «Подстегнуть» расщепление жиров поможет масляное обёртывание. В качестве основы используйте базовое масло (оливковое, миндальное, жожоба, масло ростков пшеницы или в крайнем случае обыкновенное подсолнечное). В основу добавьте смесь эфирных масел. На 1 ст. л. базового масла 3 капли лимонного, 3 капли масла можжевельника, 3 капли лавандового масла. Нанесите смесь на проблемные зоны и оберните полиэтиленовой плёнкой. Накройтесь одеялом и полежите в течение 0,5-1 часа. Далее смесь смойте и нанесите увлажняющий крем. Проводите процедуру 1-2 раза в неделю. Курс рассчитан на два месяца

● Без физической нагрузки в борьбе с жировыми отложениями не обойтись. Наиболее эффективно сочетание аэробных упражнений и силовых со средней нагрузкой.

ИЗНУТРИ

● Предотвратить накопление жира поможет настой плодов рябины. Содержащиеся в нём вещества связывают углеводы в кишечнике, не давая им превращаться в жиры. Смешайте 7 ст. л. сухих ягод рябины и 3 ст. л. сухих листьев крапивы либо ровную плодов рябины и шиповника. Столовую ложку смеси заварите 2 стаканами кипятка, подержите 10 минут на огне, дайте настояться 4 часа, процедите. Принимайте по полстакана в промежутках между едой 2-3 раза в день

● Есть продукты, употребление которых не только не грозит накоплением килограммов, но и способствует сокращению уже имеющихся. Так что ешьте побольше грейпфрутов (ежедневное употребление половинки плода в среднем снижает вес на 2 кг за 2 недели) и пейте зелёный чай (выпивая каждый день 4 чашки, вы снизите вес

на 1,5 кг за 2 недели). Но
снижаться только при усл
ректируете весь рацион пи
нимуму потребление проду
ности, сладкого и мучного

Причина 3:
дряблость кожи

Некоторые женщины
полноту, никогда не стал
литом. Заслуга в этом пр
Она даёт отличный «от
жировым клеткам, поскол
эластичная и крепкая. Ес
таких характеристик, то
вооружённым глазом.

*ПРОВОКАТОРЫ: от
питания, недостаточны
кие колебания веса.*

МЕТОДЫ БО

СНАРУЖИ

● Необходимую подд
ежедневное питание и
душа. А чтобы добиться
тости», приобретите сле
ющий крем, в состав кот
ны пшеницы, витамины

● Повысить упругость к
альная маска. 4 ст. л. гол
те с тёплым настоем ро
мягкой кашицы, нанес
зоны, дайте высохнуть.
те тёплой водой и нанеси
или молочко для тела. О
но достичь, если сдела
ных процедур.

ИЗНУТРИ

● Включите в своё мен
богатых белком (мясо,
бобовые, орехи). Белок
ный элемент для клето
то на столе выделите д
жащих витамин Е (орех
ло, проросшие зёрна пш
рует рост и обновление
будьте про жирные вид
заменимыми полинена
кислотами. Они необхо
ления коллагена и эла
упругость кожи.

***АНТИЦЕЛЛЮЛИ
МУ ПРАВИЛЬНЕЕ В
ПО ФАЗАМ МЕНСТР***
так как активность
и липогенеза в раз
неодинакова. В перв
с 1-го по 14-й день м
ла), когда дело идёт
ладают процессы н
этот период правил
граммы, рассчитанн
ние: антицеллюлитн
тенсивные физичес
пользование кремо
гать жир. Во второ
прогестерон, способ
жидкости. Поэтому
её выведение, устра
но использование д
применение лимфо

Се

на 1,5 кг за 2 недели). Но учтите: вес будет снижаться только при условии, что вы скорректируете весь рацион питания, сведя к минимуму потребление продуктов высокой жирности, сладкого и мучного.

Причина 3:

дряблость кожи

Некоторые женщины, несмотря на свою полноту, никогда не сталкивались с целлюлитом. Заслуга в этом принадлежит их коже. Она даёт отличный «отпор» выпирающим жировым клеткам, поскольку упругая, гладкая, эластичная и крепкая. Если же кожа лишена таких характеристик, то целлюлит виден невооружённым глазом.

ПРОВОКАТОРЫ: отсутствие режима питания, недостаточный уход за кожей, резкие колебания веса.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ

СНАРУЖИ

- Необходимую поддержку коже окажут ежедневное питание и увлажнение после душа. А чтобы добиться эффекта «подтянутости», приобретите специальный укрепляющий крем, в состав которого входят протеины пшеницы, витамины А и Е
- Повысить упругость кожи поможет специальная маска. 4 ст. л. голубой глины смешайте с тёплым настоем ромашки до получения мягкой кашицы, нанесите на проблемные зоны, дайте высохнуть. Через 20 минут смойте тёплой водой и нанесите питательный крем или молочко для тела. Особого эффекта можно достичь, если сделать маску после банных процедур.

ИЗНУТРИ

- Включите в своё меню больше продуктов, богатых белком (мясо, молочные продукты, бобовые, орехи). Белок - важный строительный элемент для клеток кожи. Почётное место на столе выделите для продуктов, содержащих витамин Е (орехи, подсолнечное масло, проросшие зёрна пшеницы). Он стимулирует рост и обновление клеток кожи. И не забудьте про жирные виды рыбы, богатые незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами. Они необходимы для восстановления коллагена и эластина, отвечающих за упругость кожи.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНУЮ ПРОГРАММУ ПРАВИЛЬНЕЕ ВСЕГО СОСТАВИТЬ ПО ФАЗАМ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, так как активность процессов липолиза и липогенеза в разные периоды цикла неодинакова. В первой фазе (в среднем с 1-го по 14-й день менструального цикла), когда дело идёт к овуляции, преобладают процессы накопления жира. В этот период правильнее применять программы, рассчитанные на его расщепление: антицеллюлитные обёртывания, интенсивные физические тренировки, использование кремов, помогающих сжигать жир. Во второй фазе главенствует прогестерон, способствующий задержке жидкости. Поэтому необходимо усилить её выведение, устранить отёки. Актуально использование дренирующих кремов, применение лимфодренажного массажа.

Светлана ШУМАКОВА

На вопросы читателей отвечает наш постоянный консультант главный врач салона аппаратной косметологии «Люкс»

Секреты красоты

Вопросы и ответы

Мне 23 года. Уже несколько лет шелушится и краснеет кожа на щеках. Маски и кремы, которыми пользуюсь постоянно, не помогают. Какие средства по уходу справятся с моей проблемой?

Анна М., Тюменская область

Шелушение и покраснение кожи являются признаками дерматита. Эта проблема беспокоит вас на протяжении длительного времени, следовательно, наружные средства в конкретном случае малоэффективны. Подобная гиперчувствительность кожи может быть не только проявлением аллергии на маски и кремы, которые вы используете, но и свидетельствовать о каких-либо заболеваниях внутренних органов. Я рекомендую вам обратиться не только к дерматологу, но и проконсультироваться с терапевтом.

Мне 24 года. Я довольна своей фигурой, но не устраивает размер груди: слишком маленький. Из–за этого появился комплекс: стесняюсь ходить на пляж, надевать кофточки с глубоким вырезом. Подруга посоветовала есть капусту, вроде бы это способствует увеличению груди. Я посмеялась, но задумалась: может, правда? Какие на самом деле способы и средства существуют (за исключением пластики) для увеличения размера груди?

Ольга С., Курган

Размер груди определяется размерами молочной железы и развитием кожно–жировой клетчатки. Рост молочной железы зависит от уровня гормонов и количества рецепторов к ним. И если количество рецепторов запрограммировано ещё в генах, то уровень гормонов в силу различных причин может изменяться: с возрастом, в разные периоды жизни, при определённых заболеваниях.

Рост молочной железы начинается в период полового созревания. Во время определённых жизненных периодов женщины, например, беременности, количество жировой ткани увеличивается, что сказывается и на размере груди. Поэтому колебания в весе отражаются и на размере бюста. На данный момент существуют биодобавки, содержащие вещества, которые стимулируют рост груди, но клиническая их эффективность пока не доказана. В свою очередь, хочу добавить: маленькая грудь выглядит не менее привлекательно и соблазнительно, чем большая, и имеет немало преимуществ.

У моего брата проблемная кожа: много угрей, вызванных лицевым клещом. Врачи–дерматологи говорят, что избавиться от лицевого клеща невозможно. Брат прошёл курс лечения антибиотиками, периодически делал чистку, но, как и предупреждали врачи, угри не исчезли. Может быть, существуют какие-нибудь средства, в том числе и народные, которые справятся с этой проблемой?

Елена, г. Улан-Удэ

Действительно, демадекоз, а именно об этом заболевании идёт речь, имеет хроническое течение. Спровоцировать обострение данного заболевания может ряд причин: стресс, неадекватный уход за кожей лица, заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и многие другие. Лечение демадекоза требует строгого индивидуального подхода.

В дерматологии существует несколько альтернативных схем его лечения. В случае с вашим братом лечение по одной из них оказалось малоэффективным. Советую обратиться к врачу-дерматологу для его коррекции. Вашему брату также необходима консультация врача-терапевта для уточнения состояния ЖКТ, выявления очагов хронической инфекции. При наличии соответствующих патологических состояний их полная ликвидация будет способствовать успешному лечению, назначенному дерматологом.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!
Мы ждём ваших писем с вопросами в рубрику «Красота» по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 и на e-mail: buduar_press@mail.ru

90х60х90

Остаться в худых

GETTY/FOTOBANK.COM

Печально, но факт: похудев, только пять(!) человек из ста удерживают свои достижения в течение года. А знакома ли вам ситуация, когда целый год сбрасываешь лишний вес, а как только прекращаешь «сидеть» на диете, достаточно двух месяцев, чтобы вновь набрать ненавистные килограммы. А то и вовсе сбрасываешь 10 кг, а набираешь 15. Если только поэтому вы «поставили крест» на дальнейших попытках обрести стройную фигуру, тогда для вас есть отличная новость: от возвращения веса можно застраховаться, если избежать некоторых ошибок

Ошибка № 1

На грани возможного

Вы захотели похудеть в короткие сроки и решили, что лучший способ - свести к минимуму количество употребляемых килокалорий. После такого волевого решения ваш ежедневный рацион стал напоминать рацион Дюймовочки. Через неделю удаётся не только остаться в живых, но и сбросить 3-4 килограмма. Но через некоторое время они возвращаются в компании ещё с двумя...

Природа сделала наш организм очень бережливым. Поэтому при резком сокращении количества поступающего «горючего» на второй-третий день он включает мощный инстинкт самосохранения и переходит в режим жёсткой экономии. Он старается запастись питательными веществами на «чёрный день», опасаясь, что вскоре их будет поступать ещё меньше или не будет вовсе. Тем самым настраивает свой обмен веществ таким образом, чтобы меньше энергии расходовать и больше накапливать в виде жира, из которого к моменту наступления вынужденного голодания будет черпать силы и энергию для выживания. Так, даже если вы ограничитесь 1200 ккал. в сутки, организм найдёт возможность обойтись 1000 ккал., а 200 ккал. отложит про запас. Конечно, этих «накоплений» чрезвычайно мало, чтобы они стали заметными. Но после окончания диеты пищи поступает больше (даже если вы едите намного меньше, чем до диеты), а организм продолжает запасаться по максимуму, и в результате вы набираете больший вес, чем был до диеты!

КАК ИЗБЕЖАТЬ

С запасливым организмом вполне можно найти общий язык. Главное - не доводить его до паники. Исходя из того, что при голодовке организм начинает беспокоиться на второй-третий день, устройте себе полуторанедельный курс похудания, чередуя один разгрузочный день с двумя обыкновенными. В разгрузочный день разрешается пить только кефир в неограниченных количествах. В остальные дни ваша дневная норма не должна превышать 1800-2000 ккал. в сутки, но питание должно быть полноценным. Соблюсти это правило поможет так называемое «правило тарелки». Идея в том, что тарелку (обычную для второго блюда) необходимо разделить на две части, затем одну половину ещё пополам. Половину тарелки всегда нужно заполнять овощами или фруктами, четверть белковой пищей (мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты) и ещё четверть углеводной (хлеб, горох, бобы, крупы). Это правило необходимо соблюдать при каждом приёме пищи.

Ошибка № 2

Возрастные особенности

Вы всегда вели здоровый образ жизни. Периодически «садились» на диету, чтобы сбросить пару-тройку лишних килограммов, возвращения которых вам практически без труда удавалось избежать. И, несмотря на то, что образ жизни не изменился, вы не можете надеть вещи, которые купили к сорокапятилетию. Вы решили избавиться от них с помощью проверенной диеты. Но в этот раз эффект был намного хуже, а сброшенные с большим трудом килограммы вернулись очень быстро, прихватив с собой ещё три.

Во время менопаузы значительно снижается уровень женских половых гормонов эстрогенов. Эти гормоны - своего рода защитники нашей фигуры от лишнего веса, так как положительно влияют на обмен жиров и углеводов. Поэтому с наступлением климакса нарушается обмен веществ, и может наступить так называемый метаболический менопаузальный синдром. Прежние методы похудания в «новой обстановке» уже могут не сработать.

КАК ИЗБЕЖАТЬ

Любые новомодные диеты в период

менопаузы крайне нежелательны и несут серьезную опасность не только для фигуры, но и для здоровья. Питание, как и весь образ жизни, безусловно, необходимо пересмотреть, но «со знанием дела». Для женщин с метаболическим менопаузальным синдромом разработана специальная диета. Её главный принцип: есть несколько раз в день небольшими порциями в одно и то же время. Рекомендуется не превышать норму в 1700-2000 ккал. в сутки. Разрешённые продукты: овощи, фрукты, рыба, натуральное нежирное мясо, крупы. Под запретом: субпродукты и полуфабрикаты, жирное, кофе, крепкий чай. Предпочтительнее готовить на пару, варить или запекать продукты.

Не забывайте и о физической нагрузке. Она поможет противостоять лишнему весу и взбодриться. Выделите для неё три часа в неделю. Заниматься каждый день понемногу или три часа «в один приём» - решать вам. Если же вы и до этого посещали спортзал, начните заниматься немного активнее. К примеру, не два, а три раза в неделю.

Ошибка № 3

Бойкот жирам

Вы решили, что главная причина отложения жира на боках – употребление жиросодержащих продуктов. Следовательно, верный путь к устранению первого – полное исключение из рациона вторых. В «немилость» попадают не только сало и колбаса, но и даже рыба и растительное масло, а вот картошка и макароны стали частыми гостями на вашем столе (в них же нет ни грамма жира!) Но вес после незначительного снижения стал расти.

Полностью отказавшись от жиров, вы начинаете налегать на углеводы. Но не на так называемые «медленные» (злаки, овощи), а на «быстрые» (шоколад, картофель), которые мгновенно усваиваются и превращаются в глюкозу. При этом уровень сахара в крови поднимается, а через короткий промежуток времени падает, как перед едой. Мозг расценивает это состояние как голод и стремится к следующему подъёму сахара. Вы покорно идёте за следующей порцией картошки. В результате потребляете больше калорий, чем необходимо. А от лишних углеводов организм может избавиться только одним путём - переработать их в жир. В результате ни о каком похудении не может быть и речи. К тому же подобная тенденция в питании угрожает серьёзными проблемами со здоровьем. Из-за высоких доз глюкозы клетки тканей становятся менее чувствительны к действию инсулина, и может развиться диабет II типа.

КАК ИЗБЕЖАТЬ

Диетологи уже давно опровергли мнение о том, что жиры вредны для фигуры. Главное – употреблять «правильные» жиры, в которых организм нуждается. Это так называемые незаменимые жирные кислоты. Они служат для ускорения метаболизма, сжигания плохого холестерина, улучшения состояния кожи, выработки половых гормонов и просто для хорошего настроения. Правильные жиры поступают в организм в двух видах: это кислоты омега-3 (содержащиеся в лососе, тунце, макрели, тыквенных семечках и орехах) и омега-6 (содержащиеся в семечках подсолнечника, кунжуте и растительных маслах).

Углеводы, безусловно, тоже должны присутствовать в нашем рационе в разумных количествах. Но лучше отдать предпочтение продуктам, содержащим сложные углеводы. Это прежде всего зерновые и бобовые культуры, овощи. Во-первых, они менее калорийны, чем продукты, содержащие простые углеводы (сахар, шоколад, сдоба), а во-вторых, содержат витамины и минеральные вещества. Их потребление необходимо для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, диабета.

Ошибка № 4

Недвижимость

Конечно, диету по силам выдержать далеко не всем. И вы наивно полагаете, что раз уж подвергаете себя таким испытаниям, то можете отказаться от других, относя к ним и физическую нагрузку. И вот после успешного снижения веса на заветные четыре килограмма отмечаете их возвращение.

Но на самом деле то, что в борьбе с лишним весом диета должна идти рука об руку с физическими упражнениями, - не пустые слова. Двигательная активность нормализует секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, стимулирует окислительно-восстановительные процессы и усиливает кровоток в брюшной полости. Кроме того, наибольшее количество калорий используется именно мышцами. Без такой мощной поддержки значительно похудеть, а тем более сохранить достигнутый с помощью диеты вес практически невозможно. Кроме того, отсутствие движения во время диеты может привести к похудению путём сжигания мышечной массы, а не жира.

КАК ИЗБЕЖАТЬ

Начните вашу кампанию по похудению с диеты и регулярной физической нагрузки одновременно, и тогда наверняка намного раньше заметите результаты.

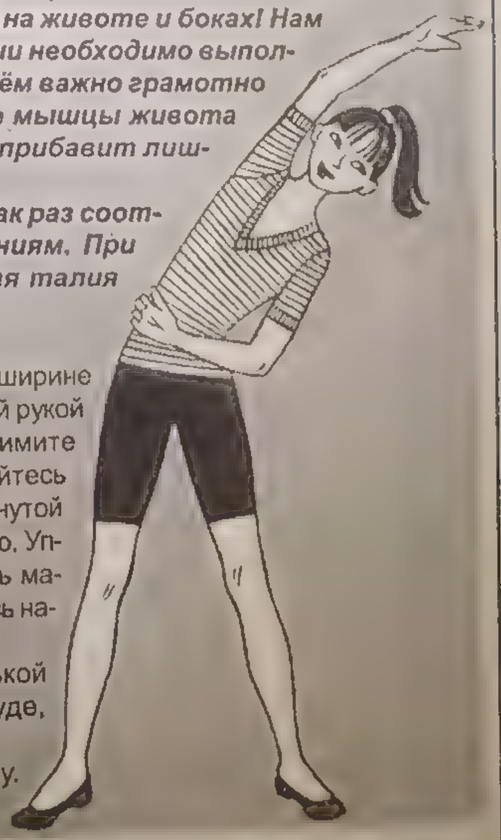
Если же ежедневные упражнения кажутся вам обременительными, выбирайте то, что по душе, например, танцы, плавание или ходьбу. Кстати, подмечено, что ежедневная получасовая прогулка энергичным шагом позволяет нашему организму израсходовать такое количество килокалорий, которое за год он превратил бы в 20 кг жира.

Светлана ШУМАКОВА

Упражнение месяца

Везёт осе! Узкая талия, покатые бёдра... и никакой головной боли о лишних жировых отложениях на животе и боках! Нам же, женщинам, для поддержания талии необходимо выполнять специальные упражнения. Причём важно грамотно подобрать их, иначе в азарте косые мышцы живота можно и «поднакачать», а это лишь прибавит лишние сантиметры.

Предложенное нами упражнение как раз соответствует необходимым требованиям. При ежедневном его выполнении изящная талия гарантирована уже через месяц!



Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч, стопы поставьте параллельно. Одной рукой обнимите себя за талию, вторую поднимите вверх, живот втяните, ягодицы постарайтесь плотно сжать. Наклонитесь в сторону согнутой руки, то есть той, которой вы обняли талию. Упражнение сначала выполняется при очень маленькой амплитуде. Постепенно старайтесь наклоняться всё ниже и ниже, до предела.

Сделайте 20 наклонов при маленькой амплитуде, 30 – при средней амплитуде, 50 – при максимальном наклоне.

Затем всё повторите в другую сторону.

Опасные заблуждения

Бытует мнение, к сожалению, и среди некоторых врачей, что лечить эрозию шейки матки стоит лишь после рождения ребёнка. На самом деле это самое настоящее заблуждение, которое может обернуться серьёзными последствиями для женского здоровья. Ведь не лечить эрозию достаточно опасно. Поэтому, понимая всю серьёзность ситуации, мы попросили прокомментировать самые распространённые заблуждения, связанные с эрозией, врача-гинеколога Анну Викторовну НАЗАРОВУ

Заблуждение 1

Молодым девушкам беспокоиться по поводу этого заболевания не стоит, поскольку встречается оно в основном в возрасте или после родов.

Наоборот, наиболее высокий риск возникновения эрозии шейки матки относится к возрасту 16-25 лет. Именно в это время организм подвергается пиковому воздействию факторов, способных спровоцировать заболевание. К таким факторам относится, **во-первых,** раннее начало половой жизни и большое количество партнёров. **Второй фактор** риска – это заражение различными половыми инфекциями. И **третий** – ранняя беременность, в том числе заканчившаяся абортом. Кроме того, немалую роль играют гормональные и иммунологические нарушения, а также неблагоприятная наследственность.

Поэтому в этом возрасте особенно важно регулярно посещать гинеколога. Ведь эрозия практически никогда не даёт о себе знать. Лишь в очень редких случаях могут наблюдаться обильные слизистые выделения из влагалища или контактные кровяные выделения после полового акта. В большинстве случаев эрозия обнаруживается только на приёме у гинеколога при рядовом осмотре с помощью зеркал. Далее проводится более детальное обследование: кольпоскопия, цитологическое исследование, биопсия.

Заблуждение 2

Эрозия не влечёт никаких неудобств, поэтому в лечении нет необходимости.

Эрозия шейки матки – это вовсе не безобидное состояние. После того как она обнаружена, от неё необходимо немедленно избавляться. Ведь на эрозию постоянно воздействуют микроорганизмы, живущие во влагалище (флора влагалища), которые вызывают хроническое воспаление шейки матки. Кроме того, эрозия - это своего рода открытое «окно» для инфекций из вне и одновременно благодатная среда для размножения микробов. И не стоит забывать, что эрозия – это всегда следствие каких-то неполадок в организме, которые обязательно необходимо выяснить и устранить.

И последний аргумент: длительное существование воспаления приводит к изменению свойств клеток и повышению скорости их деления, что может привести к образованию опухоли – сначала доброкачественной, затем злокачественной. Поэтому не лечить эрозию шейки матки чрезвычайно опасно.

Заблуждение 3

Лечение эрозии чревато образованием рубцов, и как следствие – проблемами с деторождением в будущем. Поэтому лучше обойтись народными средствами.

Раньше методы лечения эрозии действительно были довольно травматичными, поэтому их применяли только после рождения ребёнка. Сейчас есть более совершенные методы лечения, приемлемые и для нерожавших женщин. Прежде всего это криодеструкция, лазерная коагуляция, а также радиоволновая хирургия. Эти методики позволяют избежать образования грубых рубцов, которые могли бы создать трудности при родах.

Во время **криодеструкции** эрозия обрабатывается жидким азотом. При помощи специального прибора криозонда повреждённый участок «вымораживается» до здоровой ткани.

При прижигании **лазером** участок эрозии подвергается воздействию прицельно действующего хирургического лазерного луча. Положительным моментом является возможность изменять глубину воздействия, что позволяет лечить глубокие эрозии. Длительность заживления значительно меньше по сравнению с ранее использовавшимися радикальными способами лечения эрозий и составляет 4-6 недель.

Самый современный метод лечения эрозии – это **радиоволновая хирургия**. Она обеспечивает нетравматичный разрез и коагуляцию (прижигание) мягких тканей без разрушения. С помощью радиоволны можно быстро и без крови прижечь самую большую эрозию. И даже провести конизацию, то есть небольшое усечение шейки матки при её серьёзных поражениях. Значительно ускорен и процесс заживления – он занимает всего 3-4 недели. Процедура выполняется на приборе «Сургитрон». Сегодня с ним работает ряд медицинских учреждений по всей стране.

Способ лечения для каждой пациентки подбирается сугубо индивидуально. Единственный универсальный совет, который можно дать, – ни в коем случае не заниматься самолечением. Никакие примочки, спринцевания и тампоны в домашних условиях не помогут. Применение тампонов с маслами и питательными веществами ускоряет деление клеток, при этом эрозия может и зажить, но клетки продолжат ускоренно делиться. А это может привести к развитию опухоли.

Информация к теме

Конечно, мы не в силах на 100% защитить себя от эрозии шейки матки, но вполне возможно значительно снизить риск её развития, если учесть следующие моменты:

- ***Поскольку провокаторами эрозии зачастую становятся половые инфекции, следует максимально обезопасить половой акт. Следовательно, при отсутствии постоянного полового партнёра в качестве метода контрацепции выбрать презерватив***
- ***Чтобы не нарушить микрофлору влагалища, не забывайте о личной гигиене, как минимум, два раза в день. Следите, чтобы о туалете половых органов помнил и ваш половой партнёр. Кстати, имейте в виду, что микрофлору влагалища может нарушить и частая смена партнёров***
- ***Грамотно подобранные гормональные контрацептивы регулируют гормональный фон исключая этот фактор риска развития заболевания***
- ***Хотя бы раз в полгода необходимо проходить профилактический осмотр у врача-гинеколога. Это позволит выявить эрозию шейки матки на начальной стадии.***

Отвечает врач-гинеколог

Беременела два раза, первый ребёнок умер через 16 дней, со вторым всё нормально, но после родов вот уже восемь месяцев беспокоят сильные боли внизу живота, менструальный цикл нерегулярный. Сделала УЗИ, диагноз: мультифолликулярные яичники, эндометриоз и эндоцервицит. Объясните, почему возникли кисты в яичниках, а лечение эндометриоза и эрозии в течение месяца не дало никаких результатов. Как лечатся поликистоз, эндометриоз и эрозия? Смогу ли я родить в будущем?

Эрозию надо лечить в кабинете по патологии шейки матки, причём лечить радикально – удалять при помощи современных методов. По поводу яичников – подобные изменения могут возникать при кормлении грудью из-за повышенной выработки гормона пролактина в гипофизе, который блокирует процесс овуляции, и в яичниках образуются мелкие кисточки из неовулированных фолликулов. Этот процесс обратим. Эндометриоз матки - заболевание прогрессирующее, и оно требует медикаментозной коррекции, которая затормозит течение этого процесса. Сейчас имеются гормональные внутриматочные системы, оказывающие хорошее местное воздействие на матку, при этом не влияют на функцию яичников. Вам необходимо наблюдаться у опытного квалифицированного гинеколога, он и даст ответ по поводу возможной беременности.

Мне 21 год. Делала два аборта. Последнее время мучают обильные выделения, имеющие неприятный запах. Сдала анализы, обнаружили уреаплазмоз. Прошла курс лечения (15 дней), но ничего не помогло. Недавно появились острые боли внизу живота – больно ходить, заниматься сексом, увеличилась и стала болеть левая грудь. Есть эрозия, но врач категорически отказывается её лечить, говорит, сначала надо родить. Связаны ли эти симптомы между собой и как их лечить?

Судя по вашему письму, у вас имеется хроническое воспаление слизистой матки и придатков, причиной которого являются два медаборта плюс инфекция, передающаяся половым путём, – уреаплазмоз. Эти заболевания требуют терпения при лечении и сразу не проходят. После лечения уреаплазмоза необходимо сдать повторно анализы (контроль излеченности). Эрозию надо лечить в кабинете по патологии шейки матки (это очень серьёзное заболевание). Для нерожавших есть свои методы лечения, такие, как лазер и криотерапия жидким азотом. С острыми болями необходимо лечиться в стационаре. По поводу молочной железы проконсультируйтесь с маммологом. Боли при сексе могут быть при наличии воспалительных заболеваний женских половых органов.

Мне 15 лет. Недавно стала близка с мужчиной, но после первой ночи у меня изменился цвет выделений, появился неприятный запах. У подруг подобных проблем нет, к врачу идти боюсь. Посоветуйте, что делать. И ещё один вопрос: можно ли вернуть девственность?

Думаю, что в вашей ситуации без обращения к врачу не обойтись. Судя по описанию, у вас все признаки половой инфекции, и чем больше вы будете затягивать с лечением, тем сильнее будет прогрессировать болезнь, что может повлиять на возможность иметь детей в будущем, так как все инфекции приводят к бесплодию - как к женскому, так и мужскому. Восстановление девственной плевы возможно только с помощью методов интимной хирургии. Хочу вам дать совет: чтобы избежать заболеваний, передающихся половым путём, обязательно используйте барьерные методы контрацепции и никогда не консультируйтесь по поводу заболеваний с друзьями, для этого есть врач.

Мне 32 года. Замужем 12 лет. За это время у нас родилась и подросла дочь, и мы решили завести второго ребёнка. Год назад появилась вторая дочь. И вот тут начались проблемы. После родов выяснилось, что у меня трихомониаз, а у мужа – гонорея. Я бы хотела узнать: 1) Передаётся ли трихомониаз и гонорея бытовым путём? 2) Как получается, что анализы разные: у одного – трихомониаз, а у другого – гонорея? 3) Видимо, я перенесла эту болезнь будучи беременной. Есть ли вероятность негативных последствий для ребёнка? 4) Лечусь уже восемь месяцев, то мазок на цитологию плохой, то воспалительный процесс в яичнике – это всё осложнения «основного» заболевания или результат ослабления организма после родов?

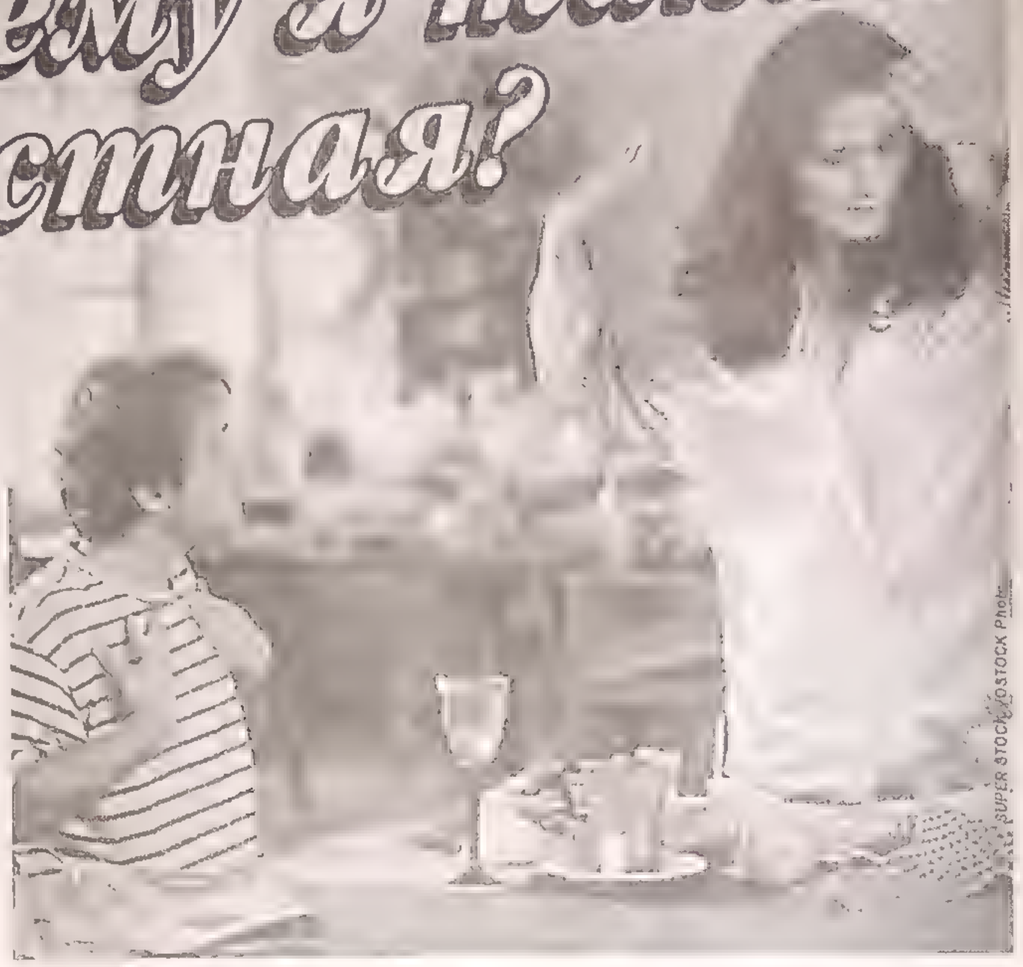
1) Гонорея и трихомониаз – это заболевания, передающиеся половым путём (ЗППП). 2) Диагностирование ЗППП у одного из партнёров означает его наличие и у другого партнёра, но дело в том, что некоторые заболевания очень трудно диагностируются. Особенно если это хроническое заболевание. Лечить и консультировать вас должен квалифицированный врач-венеролог. 3) При наличии таких заболеваний ребёнка необходимо профилактически обследовать у детского гинеколога. 4) Подобные осложнения могут быть результатом перенесённой гонореи, так как это заболевание ведёт к спаечному процессу в придатках матки.

Недавно у меня обнаружили уреаплазмоз, направили к венерологу, хотя врач сказал, что это не венерологическое заболевание. Дело в том, что я полтора года назад рассталась с мужчиной, и за это время другого не было. Он болел простатитом, но не лечился. Может ли это быть причиной моего заболевания? Почему, несмотря на то, что я регулярно сдаю мазки, болезнь обнаружили только сейчас?

Болезни простаты у мужчин, как правило, вызываются различными инфекциями, передающимися половым путём (ИППП), в том числе и уреаплазмозом, возбудителем которого являются уреаплазмы. Уреаплазмоз является заболеванием, склонным к хроническому течению, нередко бессимптомному. Осложнением этой инфекции могут быть невынашивание беременности, воспалительные заболевания органов малого таза, патология плаценты на больших сроках беременности, которая приводит к фитоплацентарной недостаточности и внутриутробной гипоксии плода. Лечить это заболевание надо во избежание таких последствий. Уреаплазмоз не относится к классическим венерологическим заболеваниям (типа сифилис, гонорея), но поскольку передаётся половым путём, поэтому и требует лечения у венеролога. Для уточнения диагноза вам следует сдать анализы методом ПЦР (полимеразно-цепная реакция) и бактериальный посев – это наиболее точные методы исследования, поскольку очень часто отмечается совместное выявление уреаплазм, микоплазм и анаэробной микрофлоры (гарднерелла, мобилункус).

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА

И почему я такая несчастная?



Когда моя лучшая подруга с периодичностью раз в месяц начинает изводить меня рассказами о своей неудавшейся жизни, о том, что дети-оболтусы, а её милейший Андрюшка - «грубый солдафон», не понимающий Ленкиной трепетной души, я покорно выслушиваю и, самое главное – прекрасно её понимаю, потому что сама женщина

Думаю, 99 женщин из 100 сразу же догадались о чём пойдёт речь. ПМС – предменструальный синдром. Это, конечно, не болезнь, но он вполне способен раз в месяц испортить жизнь не только нам, но и окружающим.

Накануне месячных (за 1-2 недели) многие из нас начинают испытывать не только физический дискомфорт (тянущие боли внизу живота, нарушения ритма сердца, плохой аппетит, тошнота, головокружение и т. д.), но и моральный. Мы впадаем в беспричинную депрессию, становимся раздражительными, плаксивыми и даже агрессивными.

«Виновник» столь нестабильного состояния, психического и физического, – гормональный дисбаланс. Уровень женских половых гормонов-эстрогенов перед наступлением менструации снижается, и это буквально выбивает организм из колеи. Словом, ПМС - типично наше, женское, недомогание. Избавиться от ежемесячного изменения гормонального фона, к сожалению, мы не в силах, но облегчить неприятное состояние вполне.

Способ первый
Движение

Занятия спортом способствуют нормализации эстрогенового обмена. Поэтому как только почувствовали, что вам хочется в качестве аргумента в споре привести сковородку, направьте отрицательную энергию в мирное русло - покрутите педали велосипеда или отправляйтесь в бассейн плавать. Эти виды спорта лучше всего воздействуют на гормональный фон, повышают тонус организма, а во время и после занятий выделяется «гормон радости». Ещё один прекрасный способ спасти себя и окружающих от разрушительного воздействия ПМС - йога. Сделайте «кобру». Шипеть и кусаться не надо. Достаточно лечь на живот и опереться ладонями в пол точно под плечами (предплечья при этом лежат на полу).

Упираясь ладонями в пол, медленно оторвите плечи и голову от пола и поднимите корпус вверх, как бы вытягивая позвоночник. Низ живота остаётся прижатым к полу. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты, при этом дышите ровно и глубоко. Повторите 5-6 раз. Это упражнение помогает не только уменьшить болезненные ощущения в области спины и живота, но и снять эмоциональное напряжение.

Да и просто лишний раз подняться пешком по лестнице, пройтись до булочной и назад, а поездке на автомобиле предпочесть прогулку в парке – уже здоровью польза, а значит, преграда ПМС.

Способ второй
Здоровый сон

Многие женщины жалуются, что перед наступлением менструации с трудом засыпают, часто просыпаются, испытывают тревогу и напряжение, что вызывает бессонницу. А между тем здоровый полноценный сон - отличная профилактика ПМС.

Помогут его нормализовать нехитрые правила. Перед сном проветривайте комнату, прохлада вызывает сонливость, после полудня никакого кофеина, а на ночь можно выпить стакан тёплого молока с ложечкой мёда или чашку чая с мятой. Можно за час до сна принять 20-минутную ванну с температурой воды 38-39° С, добавив в неё отвар ромашки или той же мяты. А после ванны устроить сеанс ароматерапии – потереть виски или поясницу маслом лаванды. Попробуйте капнуть несколько капель лаванды и на свою подушку, обнимите её и вдыхайте ароматные пары.

Способ третий
Правильное питание

Мы – это то, что мы едим. Утверждение справедливо и по отношению к самочувствию во время ПМС. Крепкий чай, кофе, кола, шоколад (из-за содержания в них кофеина) обостряют эмоциональную нестабильность и без того взвинченной нервной системы. По этой же причине откажитесь от жирного, перчёного и пряного. Примерно за неделю до наступления критических дней как можно меньше солите пищу, от «солёненького» и вовсе откажитесь, поскольку солёная пища приводит к задержке жидкости в организме, а часть симптомов ПМС связана именно с этим. Повремените с алкоголем, он только ухудшает течение критичес-

них дней. Отдайте предпочтение продуктам с высоким содержанием кальция. Его много в свежих зелёных овощах: шпинате, салате, капусте, петрушке, а также в йогурте и сыре. Не менее важны в рационе питания соли магния. Магний снимает усталость, раздражение, избавляет от депрессии. Его вы найдёте в морепродуктах, зерновых и орехах. Ешьте сложные углеводы – хлеб из муки грубого помола с добавлением семечек подсолнечника, льна или кунжута.

Способ четвёртый
Целебные напитки

Народная медицина рекомендует при болях, связанных с ПМС, принимать настой травы манжетки (1 ст. л. травы залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите и пейте по 1-3 стакана в день). Мелисса и зверобой прекрасно успокаивают расшалившиеся нервы (заварите по 1 ч. л. каждой травы на стакан кипятка и пейте три раза в день по 0,5 стакана). Вы буквально спите на ходу и глаза на мокром месте? Вам необходим элеутерококк. Несколько капель перед завтраком – и вы непременно почувствуете себя лучше. Настои и отвары хвоща полевого, почечный чай выводят из организма лишнюю воду. Пить их лучше утром натощак (заварите 1 ст. л. травы стаканом кипятка, пейте по 0,5 стакана). Мочегонным действием обладает и негазированная минеральная вода с ломтиком лимона

Способ пятый
Самомассаж

В мочке уха находится масса нервных окончаний. 2-3 минуты помассируйте её лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке. Несложная терапия снимет раздражение и уменьшит напряжение. Китайская медицина предлагает свой рецепт борьбы с ПМС. Для того чтобы нормализовать энергетические потоки, проходящие через центр организма, следует помассировать область пупка по часовой стрелке.

Если отёчность, учащённое сердцебиение, боли внизу живота, нагрубание и болезненность молочных желёз ярко выражены в предменструальный период, обязательно посетите гинеколога. Поскольку подобные симптомы могут сигнализировать о серьёзных заболеваниях. Если со стороны гинекологии никаких отклонений не обнаружено, проконсультируйтесь с эндокринологом, так как усиливать проявления ПМС могут нарушения в щитовидной железе.

На заметку

Многие женщины в этот период, ссылаясь на недомогание, отказываются от секса. И совершенно напрасно. Занятия сексом расслабляют и снимают напряжение внизу живота. А вырабатываемые в процессе «гормоны удовольствия» – эндорфины – являются прекрасным и самое главное – натуральным обезболивающим.

Отвечаем на ваши вопросы

Шиитаке – чудо-гриб

Будучи в командировке в столице, обратила внимание, что в некоторых супермаркетах продаются новые грибы – шиитаке. Знакомая сказала, что они очень полезны и даже предупреждают развитие рака. Так ли это на самом деле?

И. П. КОЛЧИНА, г. Тула

Отвечает врач-диетолог клиники лечебного питания А. П. ПОПОВА

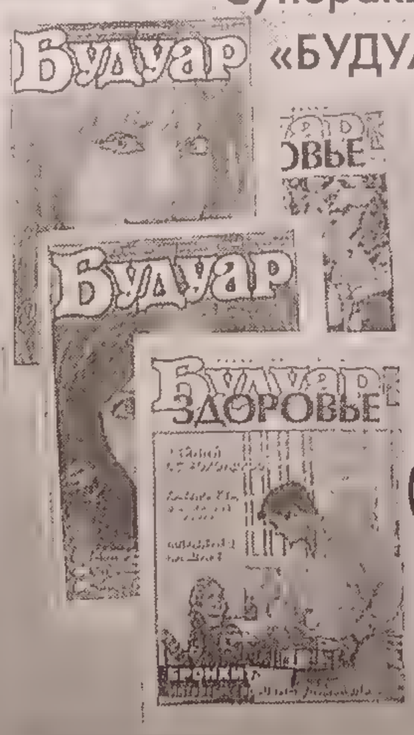
В западных странах и в Японии – на родине шиитаке – эти грибы можно приобрести в любом продуктовом магазине. У нас же долгое время они продавались в основном в виде биодобавок и лишь недавно стали появляться в свежем виде.

Они напоминают наши подосиновики, но только со сладковатым карамельным привкусом и душистым ароматом. Однако славятся шиитаке не столько своими пищевыми свойствами, сколько исключительно мощным биологическим действием. Из всех целебных грибов у них самый широкий спектр применения. Содержащиеся в них особые вещества помогают восстанавливать силы при хроническом утомлении, помогают в лечении сексуальных расстройств, а также учёные считают, что именно этот чудо-гриб обеспечивает японским долгожителям активную старость. Что касается состава, наверное, самое главное богатство шиитаке – лентиан. Этот уникальный полисахарид славен тем, что может замедлять и ограничивать рост раковых опухолей, а также уничтожать практически любую вирусную инфекцию. Такой лечебный эффект достигается за счёт усиления функции иммунной системы.

В профилактических целях специалисты советуют включать шиитаке в рацион, как в свежем виде, так и в водорастворимой форме (биологически активная добавка). Противопоказаний к приёму грибов шиитаке в виде биодобавок нет. Единственное, медики советуют воздержаться от их употребления беременным женщинам и детям до 12 лет, поскольку соответствующие исследования ещё не проводились.

ВНИМАНИЕ!

Суперакция для наших подписчиков



«БУДУАР» и «БУДУАР. Здоровье»

ВМЕСТЕ

дешевле на 30%!

Цена комплекта всего 8 рублей

(на полугодие – 48 рублей)

Подписной индекс 32470

в каталоге «Почта России»

(Цена указана без учёта почтовых услуг)

Какая вы мама?

Занимаясь воспитанием детей, нас порой мучают сомнения: не слишком ли мы строги, а может, наоборот, чересчур мягки и позволяем садиться себе на шею? Вот бы кто-нибудь объективно посмотрел со стороны... Наш тест выступит в роли независимого эксперта

Ваши взгляды на воспитание детей значительно отличаются от взглядов ваших родителей. Будете ли вы доказывать свою правоту?
А) Конечно, должен же кто-то им объяснить.
Б) Зачем давать лишний повод для ссоры.
В) Для начала проверю свои теории на практике.

Вы зашли в кондитерский отдел со своим ребёнком и племянником (его ровесником), чтобы купить по пирожному каждому из детей. На прилавке лежат два маленьких пирожных и одно побольше. Оба ребёнка просят большое пирожное. Обстановка накаляется. Как вы поступите?
А) Оставите обоих ни с чем, раз они не умеют договариваться между собой
Б) Купите два маленьких пирожных, чтобы никому не было обидно.
В) Купите большое пирожное и разделите его пополам.

В школе вашего ребёнка довёл до слёз одноклассник. Будете ли вы разбираться с мамой обидчика?
А) Лучше разобраться с маленьким тираном.
Б) Может, и не буду, но в мыслях точно всё выскажу.
В) Зачем вмешиваться в отношения детей? Они и сами в состоянии разобраться.

Собрав пазл, малыш переключается на игру с плюшевым мишкой. Вашу просьбу убрать за собой пазл полностью игнорирует. Чтобы больше не возникало такой ситуации, вы:
А) Не разрешаете играть, пока не уберёт.
Б) Грозитесь позвать Бабу Ягу, которая заберёт пазл с собой.
В) Говорите, что отдадите пазл соседу Васе, который давно мечтал о нём и наверняка всегда будет класть его на место.

Ребенок залез в вашу косметичку и весь перепачкался помадой. Что вы предпримите?
А) Отругаете и предложите самостоятельно выстирать одежду.
Б) Отругаете и запретите впредь брать чужие вещи.
В) В будущем будете убирать косметичку подальше

Ваш ребёнок уговаривает купить ему новые краски. Вы отказали, но он продолжает настаивать. Вы измените своё решение?
А) Нет.
Б) Может быть.
В) Если докажет, что они ему действительно необходимы.

Ваш ребёнок ел кашу и нечаянно столкнул тарелку на пол. Тарелка – вдребезги, каша – по всему полу. Малыш уверяет, что он ни при чём, несмотря на все ваши доводы, что тарелки сами передвигаться не могут. Вы убираете с пола и говорите:
А) «Разбитая тарелка – это ерунда. Но зачем же обманывать?»
Б) «Пусть будет по-твоему, но в следующий раз будешь есть из пластмассовой миски».
В) «Чем тебе помочь, чтобы тарелочка больше не падала?»

Малыш плачет и не реагирует на ваши слова. Что это значит?
А) Капризничает и хочет таким образом настоять на своём.
Б) Требует, чтобы на него обратили внимание.
В) Очень утомился, поэтому его надо успокоить.

Несмотря на все замечания, ребёнок продолжает кидаться бумажками, чем окончательно выводит вас из равновесия. Что вы делаете?
А) Начинаете активные действия по его усмирению.
Б) Оставляете все свои попытки его «образумить».
В) Принимаете успокоительное.

Как может отразиться воспитание в строгости на мальчике?
А) В будущем он станет волевым человеком.
Б) Подрастёт и выйдет «из-под контроля».
В) Скорее всего, он не станет участливым человеком.

Во что может вылиться воспитание в строгости для девочки?
А) Вырастет ответственным человеком.
Б) В будущем будет бескомпромиссной и придирчивой.
В) Будет очень тревожной и неуверенной в своих силах.

Малыш неправильно завязал шнурки. Вы захотели поправить, но он наотрез отказался от предложенной помощи. Как помочь завязать шнурки, не обидев ребёнка?
А) Предложить показать, как правильно завязывать шнурки, а потом предоставить малышу самостоятельность.
Б) Оставить всё как есть, а через некоторое время перевязать.
В) Обратить внимание на завязанные шнурки и сказать: «Что же тут не так с нашими ботиночками?»

Через полчаса должны прийти гости, а у вас ещё не убрана квартира. Вы расставляете вещи по местам, а малыш достаёт их обратно. Что вы делаете?
А) Переключаете внимание ребёнка на мультики.
Б) Просите не мешать и отправляете малыша в другую комнату.
В) Предлагаете приготовить праздничный стол для игрушек.

Перед выходом на улицу ребёнок отказывается застегнуть куртку. Что вы предпринимаете?
А) Застёгиваете, несмотря на протесты.
Б) Грозитесь, что пойдёте на улицу без него.
В) Садитесь на стул и не двигаетесь с места, пока ребёнок не передумает.

Какое из утверждений вам ближе всего? «Дети прежде всего – это...
А) ... источник постоянного беспокойства».
Б) ... объект для заботы до конца жизни».
В) ... своеобразные проводники, помогающие делать новые жизненные открытия».

Подводим итоги

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А»

Вы – строгая мама, умеющая поставить ребёнка на место и держать ситуацию под контролем.

Вы убеждены, что если не держать ребёнка в «ежовых рукавицах», то в будущем он совсем выйдет из-под контроля. Конечно, основные черты характера и стереотипы поведения во многом закладываются в детстве. Но ваша категоричность во всех ситуациях не даёт ребёнку шанса принимать самостоятельные решения, делать свои умозаключения, совершать ошибки (на которых, кстати, учиться эффективней всего). Это чревато тем, что ребёнок будет полностью дезориентирован, когда окажется один на один с окружающим миром.

Конечно, есть и положительные стороны в вашей системе воспитания: ребёнок растёт послушным и трудолюбивым. Но чтобы этим положительным качествам не принести в жертву будущее ребёнка, пересмотрите свою стратегию воспитания и откажитесь от принципа «я ВСЕГДА права».

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «Б»

Вы – время от времени строгая мама

На самом деле вы очень мягкий человек, и в основном не вы «руководите» ребёнком, а он вами. Вам намного проще уступить ему и не доводить дело до ссоры. Но иногда вам кажется, что эта мягкость мешает процессу воспитания, и тогда вы становитесь очень строгим «нравоучителем», порой даже чересчур. Некоторые дети быстро соображают что к чему и учатся вами манипулировать. В будущем это умение может развиться до такой степени, что вы и вовсе потеряете контроль над ребёнком.

Но большинство детишек приводит в замешательство такая переменчивость в вашем поведении, они не знают, в какой момент чего ожидать. И эта неуверенность не самым лучшим образом сказывается на их психологическом здоровье, приводит к повышенной тревожности и неуверенности в себе. Поэтому вам в отношениях с ребёнком необходимо выбрать золотую середину и придерживаться её постоянно.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Вы – справедливая мама

Какая бы ни сложилась педагогическая ситуация, вы найдёте из неё достойный выход, и ваши действия будут логичными и последовательными. Ваш главный принцип воспитания: услышать и понять ребёнка, и только после этого принимать решение, хвалить или наказывать его. Конечно, прислушиваться к мнению ребёнка и учитывать его чрезвычайно важно, это способствует его развитию, как личности, подстёгивает инициативность и учит принимать самостоятельные решения. Но и здесь важно не перегибать палку. Иногда стоит напоминать себе, что ребёнок в силу своего возраста не всегда может адекватно оценить ситуацию. Так же, как вы прислушиваетесь к его мнению, он должен прислушиваться к вашему. Вы для него должны быть авторитетом, другом, но всё-таки старшим. Поэтому и запреты, если они оправданы в какой-то ситуации, лишними не будут.

Иллюстрации Яны РЕВЕНКО

Смена курса

Возможно, вы всегда собирались работать тем, кем работаете сейчас, и потому получили соответствующий диплом, устроились в солидную контору, и вот уже десять лет отлично там трудитесь, не собираясь ничего менять. Поздравляем – вы исключение! А правило такое: только 25 процентов выпускников вузов работают по специальности, а остальные в какой-то момент меняют свой курс. И нет никакой гарантии, что когда-нибудь вы не решитесь последовать их примеру

Хобби – вот настоящая работа

Татьяна училась на бухгалтера, потому что вовремя не определилась с профессией, и за неё это сделали родители. Они подыскали ей вакансию в крупном мебельном магазине. Таня была девушкой ответственной, работу выполняла безукоризненно, поэтому за короткий срок доросла до главного бухгалтера. Зарплата высокая, доход стабильный, коллектив дружный – казалось бы, всё хорошо. Только душа ныла. Потому что душа была творческая, о чём не догадывался никто из сослуживцев. Все привыкли, что Таня регулярно меняет длину и цвет волос, но никто не знал, какой мастер над ней колдует. Между тем мастером была сама Татьяна. Ещё в школе она экспериментировала над подружками: сначала копировала причёски из журналов, потом фантазировала сама. Однажды устроила салон на дому и сделала мелирование всем своим одноклассницам – мамы схватились за головы (впрочем, уже через неделю они доверили их юному стилисту). Никаких специальных курсов Таня не заканчивала и всегда воспринимала парикмахерское искусство исключительно как хобби. Но когда число желающих подстричься бесплатно и качественно увеличилось в разы, практичная мама посоветовала Тане брать за свои услуги деньги. Таня обзавелась обширной клиентурой и просто упивалась своей деятельностью. Полностью посвятить себя любимому делу мешала только обязанность ежедневно посещать монотонную «официальную» работу. В какой-то момент почувствовав, что больше не может отдавать бухгалтерскому учёту столько времени, Таня тщательно подсчитала доходы и с удовольствием обнаружила, что прекрасно может прожить и без надоевшего магазина. И, не долго думая, уволилась.

Сейчас она регулярно ездит на курсы повышения квалификации, участвует в профессиональных дефиле и подыскивает новую просторную квартиру вместо старой «двушки».

***Это ваш случай, если** просто не можете жить без своего хобби, поскольку самореализация для вас – самое главное.*

***Что понадобится:** способности, уверенность в себе, умение адаптироваться в новых обстоятельствах и не сдаваться при первых трудностях и неудачах.*

Вынужденная мера

Мария всегда мечтала учить детей. Окончив физико-математический факультет, с радостью отправилась работать по распределению в деревню. Потом вышла замуж и вместе с мужем перебралась в город, устроившись преподавателем в педагогическое училище. Когда родилась дочка, училище пришлось оставить – ребёнок часто болел и требовал неусыпной заботы. Постепенно здоровье девочки пошло на поправку, её определили в садик, а Мария пустилась на поиски работы. В учебных заведениях свободных вакансий не нашлось. После долгих мытарств кто-то из знакомых предложил ей место программиста

на заводе, поставив одно условие, она должна быстро освоить работу на ЭВМ. Дело было в 80-х годах, самоучителей по работе на компьютерах днем с огнём не сыскать, но Машу это не остановило. Она до позднего вечера сидела за машиной, пытаясь разобраться в рукописных руководствах по эксплуатации, добытых у студентов технических университетов – здесь ей очень пригодилось знание математики. Освоив новую профессию буквально «методом тыка», Мария стала одним из лучших специалистов предприятия. И была им до тех пор, пока завод не обанкротился. Работы снова не было, и не было денег. После долгих поисков Машу пригласили в крупную компанию на должность инженера-программиста. Но оказалось, что программы, которые она освоила на заводе, безнадёжно устарели, а о новых она, не имеющая соответствующего образования, и слыхом не слыхивала. Благо теперь в магазинах было полно нужной литературы, да и с компьютером работать стало проще. И опять задержки допоздна, консультации с «продвинутыми» знакомыми, ворох учебной литературы «для чайников»... Маше казалось, что она не выдержит. Держали её тогда только две вещи – чувство ответственности перед семьёй и врождённое упрямство. И она не только выдержала и научилась, но потом ещё устроилась на подработку в профтехучилище – учить других.

Это ваш случай, если *обстоятельства вынуждают покинуть неперспективную работу и отправиться покорять неведомые вам вершины.*

Что понадобится: *все ваши знания и предыдущий опыт; крайне желательны всевозможные контакты, знакомства и связи; терпение, настойчивость, прагматизм, гибкость и магические слова «надо!» и «я смогу!» очень крупными буквами.*

Тоска зелёная

Лера училась на журналиста и собиралась работать исключительно в печатных СМИ, считая, что телевидение – это последнее место, куда она отправит своё резюме. Таланты Леры быстро оценили в известном глянцевом издании, специализирующемся на советах по уходу за домашними питомцами. Туда она устроилась корректором. Работа проходила в приятном светлом офисе, суеты не требовала, и никуда не надо было выбежать. Именно поэтому тоска накрыла Леру уже через неделю. Ей, энергичной и подвижной, невыносимо было от звонка до звонка просиживать на одном месте. Случайно в Интернете она увидела объявление о кастинге на телевидение и, скорее, от скуки, чем от большого желания там работать, отправилась на собеседование. Ей предложили работу репортёра. Предупредили, что основная трудность, которая далеко не всем по душе, – постоянные командировки. Как только Лера услышала эти волшебные слова, тут же подала заявление об уходе из своего уютного офиса, и ни разу за всю свою бурную репортёрскую деятельность об этом не пожалела.

Это ваш случай, если *работа не совпадает с внутренним ритмом жизни. Например, требует усидчивости и постоянства, а вы сторонница импульсивных действий или отличается непредсказуемостью, а вам необходимы предельная чёткость и определённость.*

Что понадобится: *интуиция, здравый смысл и ясное представление о том, чего вы действительно хотите.*

Сама себе хозяйка

Риту всю жизнь кто-то обеспечивал. Сначала богатенький папа опекал свою единственную дочурку, потом Рита вышла замуж за не менее богатенького поклонника, и уже он потакал всем прихотям девушки. Но очень скоро Рита заскучала: муж, как настоящий зубр крупного бизнеса, ставил дело во главу угла, а нежной жене велел сидеть дома и развлекать себя самостоятельно. У Риты это получалось плохо, и она устроилась на работу в элитный бутик, где «много дорогой одежды». Муж усмехнулся: чем бы жена ни тешилась. Продавцом-консультантом Рите работать понравилось: с покупательницами было что обсудить, да и рекомендации давать Рита умела, потому что всегда отличалась хорошим вкусом. Муж изумлялся: жена, это оранжерейное растение, вдруг расцвела и окрепла. Её повысили до менеджера по закупкам, и она сразу же оправдала своё повышение - клиенты восхищались отменным подбором коллекций в магазине. Рита перестала брать у мужа деньги «на колготки» и начала составлять собственный бизнес-проект: она планирует открыть сеть бутиков и уже подыскивает спонсоров среди состоятельных клиентов.

Это ваш случай, если *считаете, что домохозяйка – это не профессия, а образ жизни. И вам он не подходит.*

Что понадобится: *готовность уделять мало времени мужу и детям, жить по графику, доказывать свою профпригодность и проявлять безукоризненную выдержку.*

Вертикальный предел

Альпинисты знают, что, покорив горную вершину, человек меняется внутренне. Ему теперь требуется более сложная цель. И с вами происходит то же самое. Вы очень любите свою профессию, но вы уже достигли в ней чего хотели. После кратковременной эйфории наступили растерянность и апатия, потому что непонятно, куда двигаться дальше? Эта проблема знакома многим знаменитостям. Именно поэтому певцы частенько пробуют себя в кино, спортсмены, достигшие всех желанных высот, – в политике, актёры занимаются собственным бизнесом: открывают рестораны, выпускают свою линию одежды или именной парфюм. Нередко приходится начинать всё с нуля, но именно это и требуется человеку, достигшему вертикального предела в своей карьере.

Это ваш случай, если *вы уже не знаете, о чём ещё мечтать.*

Что понадобится: *готовность оказаться в новичках и терпеть соответствующее отношение; не просто приобретать новый опыт и навыки, а частенько бороться за них.*

Алёна ГОРБУНОВА

ПРИ СМЕНЕ КУРСА БУДЬТЕ ГОТОВЫ:

☞ **Столкнуться с повышенной подозрительностью кадровиков.** Часто специалисты по кадрам – это люди основательные, выбравшие своё место раз и навсегда. Поэтому субъекты, скачущие из одной профессии в другую, вызывают у них настороженность. Подготовьте достойные аргументы

☞ **Заново учиться. Иногда без отрыва от производства.** Приготовьтесь набивать себе шишки, выслушивать рекомендации напыщенных специалистов и пореже говорить фразу: «Сама знаю!»

☞ **Вновь зарабатывать себе репутацию квалифицированного специалиста,** доказывая всем и вся, что вы её достойны.

Она производит впечатление женщины благополучной во всех отношениях. А как же иначе: очаровательная дочка, любящий муж, большой уютный дом, всенародная популярность. И только близкие знают, какой ценой далась актрисе вся эта идиллия

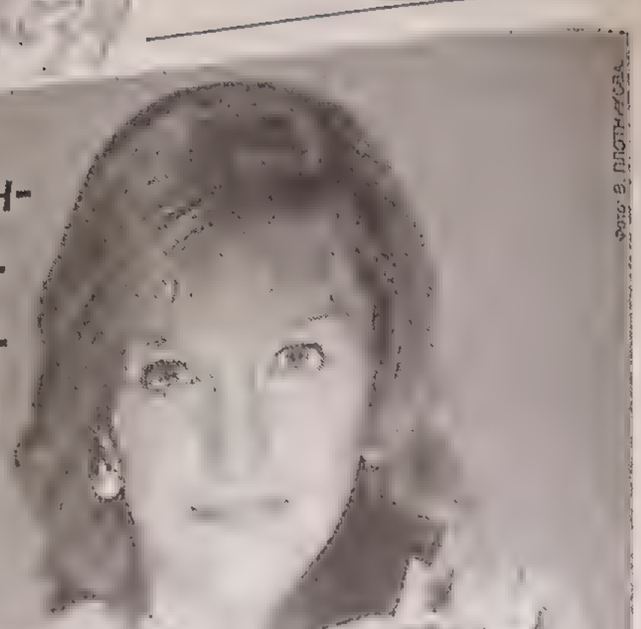


Фото В. ПЛОТНИКОВА.

Елена ПРОКЛОВА: и жизнь, и слёзы, и любовь

В мир кино Леночка Проклова попала будучи ребёнком. Уже в двенадцать лет она получила титул лучшей актрисы года за роль в фильме «Звонят, откройте дверь». А через семь лет уже вовсю блистала на подмостках МХАТа. Жизнь захлёстывала и вела, не давая остановиться и опомниться. Да и как иначе, когда ты молода, популярна, у тебя армия поклонников, готовых выполнить любой твой каприз. Когда однажды 17-летней Леночке вдруг захотелось примерить свадебное платье, её давний друг Виталий тут же сделал ей предложение.

Однако вопреки ожиданиям семейная жизнь оказалась сплошной мукой. Мужу хотелось домашнего уюта, а Елена была целиком занята творчеством. Рождение дочери Ариши тоже было несознательным шагом. Юной женщине проще было родить, чем каждый день объяснять супругу, страстно мечтающему о детях, почему не стоит спешить с ребёнком. Они прожили вместе четыре года и развелись, после того как Виталий поставил ультиматум: «Или я, или театр!» Елена ответила: «Театр!», забрала двухлетнюю дочь и вернулась к родителям. «Если бы я обладала тогда своей сегодняшней мудростью и знаниями, - скажет позднее актриса, - мы могли бы жить долго и счастливо. Виталий - очень хороший человек. Кстати, он так и не женился. Но я была слишком молода и поглощена собственными амбициями и карьерой. Мне казалось, что весь мир лежит у моих ног».

Прошло десять лет. Карьера актрисы складывалась необычайно удачно, она была нарасхват и в театре, и в кино. Замуж она не вышла. Конечно, в её жизни были мужчины, но романы с ними напоминали, скорее, короткометражные фильмы. Лишь одна встреча оказалась судьбоносной.

У Елены случилось несчастье: у двенадцатилетней Арины открылась язва двенадцатиперстной кишки. Проклова тщетно искала толкового специалиста, пока знакомые не порекомендовали ей некоего Александра Дерябина, известного на всю Москву фитотерапевта, лечившего исключительно травяными эликсирами. В тот же день Елена помчалась по указанному адресу. Дверь открыл интересный высокий мужчина. Увидев актрису, он упал перед ней на колени: «Лена!? Ты сама ко мне пришла?!» Оказалось, Александр её давний поклонник, он даже звонил ей домой и приглашал на свидание, но актриса резко его «отшила».

Аришу вылечили, и закрутился страстный роман, который в итоге закончился свадьбой. Через какое-то время Лена захотела второго ребёнка. УЗИ показало, что она ждёт двойню. Сразу двоих! Вот счастье! Но маленькие мальчики умерли сразу после родов, едва увидев белый свет.

Удар был настолько страшным, что Лена не смогла больше оставаться с мужем. Всё и вся, что напоминало о трагедии, разъедало её психику. Она ушла жить к брату. В театре главный режиссёр Олег Ефремов постарался загрузить её работой. Как это ни парадоксально звучит, горе помогало Прокловой играть драматические роли. Елена полностью погружалась в боль, которая жила в ней постоянно, и выходила на сцену. Зрители, потрясённые игрой, рыдали. Но их аплодисменты уже не трогали её, как раньше.

...Брат что-то насвистывал, Елена стояла у окна и смотрела на проезжающие по дороге машины. «Вот так и жизнь моя «проносится». Что ждёт меня за поворотом?..» В этот миг в дверь позвонили.

На пороге стоял высокий симпатичный брюнет с обаятельной улыбкой. Это был Андрей, приятель брата. Они сели пить чай, разговор зашёл о том, что Елене нужно срочно ехать в Петербург за гонорарами. «А у меня, как нарочно, сломалась машина...», — сказал Андрей. Проклова лишь пожала плечами: она и не рассчитывала на помощь незнакомого человека.

Рано утром под окнами раздался протяжный автомобильный гудок. Актриса выглянула в окно: рядом с машиной стоял Андрей и призывно махал ей рукой. Елене в тот момент и в голову не пришло, что она отправляется в поездку со своим будущим мужем.

Друзья и родственники были против это-

от брака. «Ты что?! Это мезальянс! Он моложе тебя. За душою ни гроша, да и какие заработки могут быть у обычного инженера!» Но Елена стала женою Андрея. Она разглядела в нём то, чего не заметили другие, свою женскую мечту. «Принц – не тот человек, который имеет много денег и красиво одет, – скажет Проклова в одном из интервью. – Принц – тот, кто считает тебя Принцессой и на которого можно опереться в трудную минуту».

...Рожать было и страшно, и радостно. Конечно, Елена боялась: шок от смерти близнецов жил в ней на «химическом» уровне, с этим трудно было что-то поделать. Когда она услышала первый громкий крик своего малыша, по её лицу потекли слёзы бесконечного счастья: «Живой! Он живой!» Но радость была недолгой: спустя восемь дней врачи сказали ей, что мальчик умер.

Она безучастно отвернулась к стене, окрашенной в противный грязно-розовый цвет. Ей больше ничего не хотелось. В голове монотонно крутились Ахматовские строчки:

«Доля матери – светлая пытка.
Я достойна её не была.
В белый рай отворилась калитка,
Магдалина сыночка взяла».

Андрей до боли стискивал жену в своих объятиях, он не оставлял её одну буквально ни на минуту. И если бы не это ощущение, что рядом есть человек, который, как скала, защищает её от безумных волн бушующей жизненной пучины, она вряд ли бы выжила

Следующего ребёнка Проклова доносила до шестого месяца. 2 августа в день её рождения у неё внезапно поднялась температура, и начались боли внизу живота. Вызвали «скорую». Елену в бессознательном состоянии уложили на операционный стол. Через несколько часов она пришла в себя без температуры и без болей. И... без ребёнка

...Если умирают дети, об дети, плакат, это... наказание? Она пыталась понять за что, и не находила ответа. Четыре детские жизни... Для того чтобы понять что-то и покаяться? Неужели этот замкнутый круг нельзя разорвать?

И опять рядом был Андрей. Он готов был перевернуть мир, уехать на край света, только бы «его Леночка» смогла вновь улыбаться так же светло, как и прежде. Этим «краем света» и стало подмосковное Жостово. Здесь вдали от шумной суеты Москвы Елена обнаружила, что получает удовольствие от работы на земле, ей безумно нравятся гроза, ливень, вьюга. Она полюбила рыбалку и ходить с мужем на охоту. Постепенно Лена почувствовала, как начинает оживать. Как капля за каплей из неё уходит горечь обиды на судьбу, и возвращается интерес к жизни, которую она наконец-то смогла переосмыслить. «Знаете, - признаётся позднее актриса, - я очень благодарна Господу, что однажды он заставил меня заглянуть в себя и пересмотреть все свои поступки. Горе, которое мне довелось пережить, меня сформировало, без него меня нет»

...И вот случилось чудо. Через три года после последней неудачной попытки родить появилась на свет дочь Полина. Елене был 41 год. Весь срок (почти девять месяцев) она

Елена ПРОКЛОВА с мужем Андреем и дочерью Полиной, 2006 г.

пролежала в больнице, практически не вставая с постели, и её терпение было вознаграждено – девочка выжила

После пережитого лучше не оборачиваться назад. Поняв однажды это, Елена Проклова стала радоваться тому, что есть здесь и сейчас. С Андреем они вместе уже 20 лет, иногда ей кажется, что это так много. А иногда – что всё еще только начинается

Марина ВОЕВОДИНА

О КРАСОТЕ. *Я не считаю для себя зазорным признаться в том, что пользуюсь услугами косметической хирургии. Когда женщине за 50 лет, глупо говорить: «Покупайте вот этот замечательный крем. Я им пользуюсь, поэтому так хорошо выгляжу». Все прекрасно понимают, что крем тут ни при чём. Почему хирургии надо стесняться? Почему красивые платья носить прилично, а красивое лицо — неприлично? Я считаю, любая женщина должна регулярно следить за собой и стараться выглядеть привлекательно независимо от количества прожитых лет.*

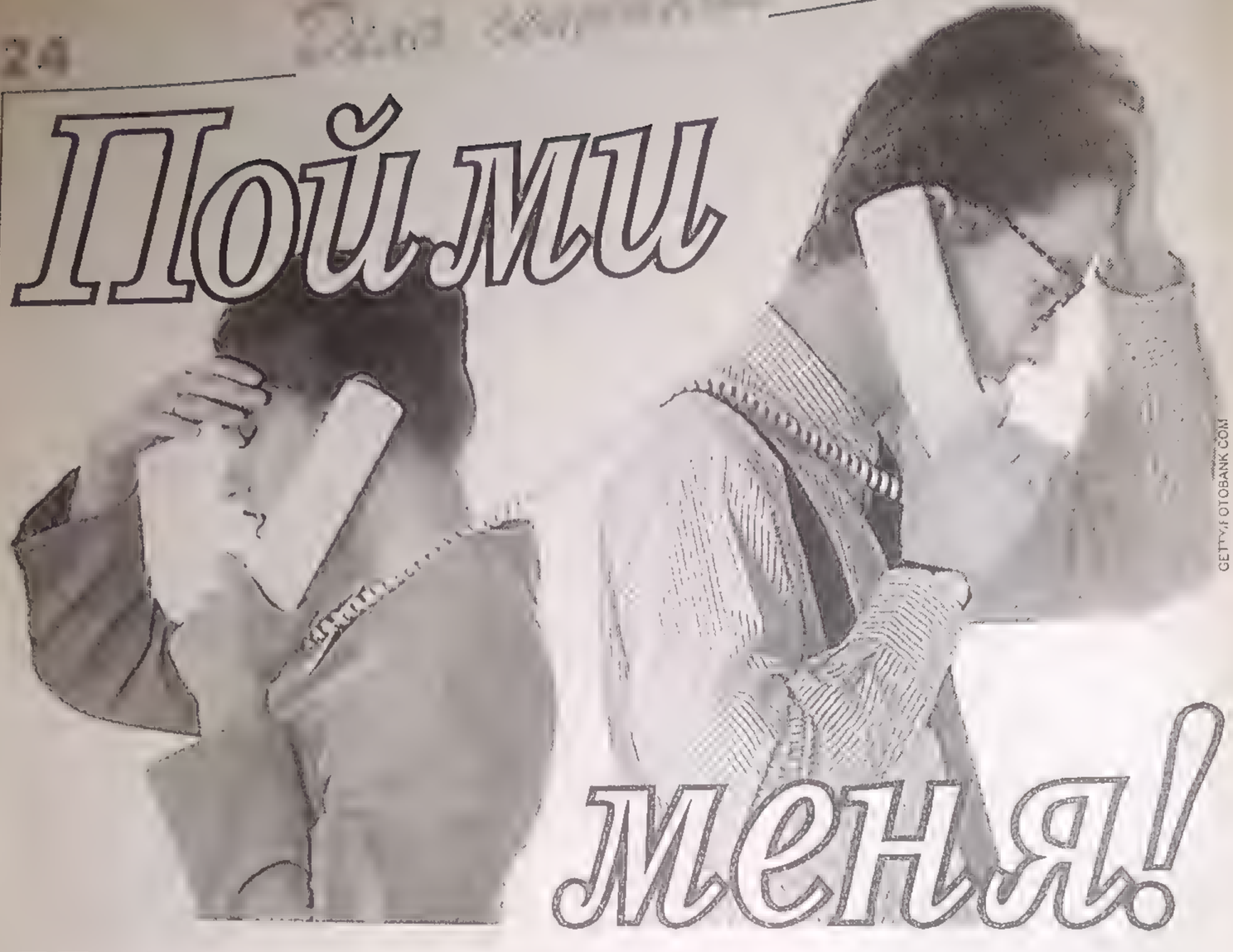
О ЗДОРОВЬЕ. *Что касается здоровья, то здесь, как и в уходе за собой, нужна система. Я, например, большая поклонница оздоровительного голодания. Делаю это регулярно: весной и осенью в течение двух недель пью только воду под амбулаторным наблюдением врача. Два первых дня организм «ломает», а потом наступают необыкновенная лёгкость и небывалый душевный и физический подъём. В таком состоянии успеваешь в пять раз больше обычного. Кроме того, устраиваю разгрузочные дни и, конечно, слежу за качеством пищи: никаких полуфабрикатов, бульонных кубиков и прочей химии, обычный чай уже давно заменила на травяные сборы. В еде соблюдаю умеренность, потому что считаю, что здоровье напрямую зависит от ограничений. Медикаментов избегаю: при простуде обхожусь народными средствами, при головной боли ставлю пиявки.*

О ВОЗРАСТЕ. *Мне 53 года. И я не променяю свой возраст ни на какой другой. Мне нравится, что в жизни стало меньше суеты, стало комфортно в одиночестве, чего раньше за собой не замечала: всегда был нужен кто-то, а сейчас могу сидеть и думать, какое счастье просто жить. И вывести из этого состояния меня не может ни чьё-то мнение, ни злое слово.*

Я считаю, что 50-летний рубеж надо рассматривать не как финишную черту, а как второе рождение. Дети уже выросли, они не требуют ежеминутного внимания. И энергию, которую мы, матери, тратили на них, теперь можно и нужно направить на себя. Главное - не сдаваться, верить, что нам покорится любая вершина, и самим искать для себя источник вдохновения. У нас в доме висит прекрасная картина, ею любуются все, кто приходит в гости. А между тем я купила её у женщины, которая впервые взялась за кисть и краски в 50 лет.

О ЖИЗНИ. *Думаю, самый большой грех – уныние. Жизнь дана нам для того, чтобы радоваться. Нельзя настраивать себя на негатив, надо жить с уверенностью, что завтра всё будет хорошо, что новый день принесёт радость и счастье. И, поверьте, так оно и будет в действительности, ведь все наши мысли материальны.*

Пойми меня!



GETTY IMAGES/FOTOBANK.COM

Иногда общение с супругом напоминает беседу с иностранцем. Вы говорите – вас не понимают, после чего восклицаете: «С тобой совершенно не получается нормально поговорить!» Мужу, между прочим, разговаривать с вами тоже нелегко. Но барьер в общении преодолеть можно, главное – понять, где именно он образовался

Ситуация первая

Дело было так: Наташа осталась ночевать у мамы, поскольку та приболела. А Никита отправился домой, предупредив, что заедет по пути к Васе. Вася – лучший друг Никиты и по совместительству «тайный кошмар» Наташи. «Знаю я (это она мне жалуется), чем они там занимаются: рубятся в свои игрушки (это она о компьютерных «стрелялках») до двух ночи и пиво пьют!» Наташу раздражает сам факт существования Васи - главного змея-искусителя ее любимого супруга. Но запретить Никите видеться с ним она не может. Поэтому поджимает губы и просит Никиту позвонить, когда тот вернётся домой – предположительно часов в десять вечера. Не дождавшись звонка, в пол-одиннадцатого она звонит мужу сама. Муж говорит, что всё ещё у друга и только собрался уходить домой. Наташа обиделась. Она заявила, что Никите на неё наплевать, потому что он обещал позвонить – и не звонит. Хотя на часах уже одиннадцатый час. Супруг резонно возразил, что договор был такой: придёшь домой – позвони. А он ещё не дома. Наташа же начала обвинять Никиту в неискренности, безответственности и прочей ерунде, не имеющей отношения к действительности, тщательно обходя главную причину недовольства. Никита так и не понял, в чём его вина, и честно об этом сказал. В ответ Наташа бросила трубку. А потом перезвонила мне и два часа жаловалась на… вредоносных друзей, тупые «стрелялки» и рассуждала об опасности алкогольной зависимости.

Она хотела сказать: «Мне не нравится, что у Васи ты пьёшь пиво и играешь в компьютерные игры».

В чём ошибка: в маскировке истинного недовольства. Наташа обвиняет Никиту в одном, хотя на самом деле её раздражает совсем другое.

Причина непонимания: окольный путь – это путь женщины. А мужчина привык говорить прямо. Если ему не нравится ваша подруга, он кратко скажет: «Машка – стерва», и перечислит целый ряд доказательств. И ему никогда не придёт в голову выразить недовольство вашим бесконечным трёпом по телефону каким-то иным способом, кроме прямого указания.

Чтобы он вас понял: забудьте про иносказания. Если вы возмущены тем, что муж просиживает часами за компьютером, так ему и скажите. И приготовьте веские аргументы, почему он, по вашему мнению, не должен этого делать.

Если же вы обвиняете мужа в неискренности, непосредственно укажите на обман: «Ты сказал, что ты дома, а сам находился у Васи». «Ты сказал, что позвонишь, когда придёшь домой. Одиннадцать часов, а звонка всё нет» – это не обман, а нарушение логики у вас в голове.

Ситуация вторая

Ольга вернулась с работы раньше и в отличном настроении. Вечер пятницы – можно расслабиться, не спеша приготовить что-нибудь вкусненькое, порадовав себя и любимого мужа. И Ольга приготовила роскошный ужин как раз к приходу Димы. А его всё не было и не было. Когда же он вернулся, усталый, но довольный, что разделался со всеми делами, дома его ждали остывшее жаркое и прямо-таки «ледяная» жена, которая начала свою отповедь примерно следующим образом: «Я настолько обижена, настолько раздавлена непростительным невниманием ко мне, что у меня руки опускаются, и не хочется больше совершать ничего красивого и доброго». И минут сорок с тем же пафосом и обилием прилагательных в пространной речи. К концу вечера растерянный, голодный и уже порядком злой супруг всё же услышал, что причиной «глобальной тоски» Оли оказалась его непредвиденная задержка на работе.

Она хотела сказать: «Ты не предупредил, что задержишься, и всё пошло не так, как я задумала. И это меня расстроило».

В чём ошибка: в нарушении последовательности. Обычно о том, что она чувствует, женщина говорит в первую очередь, а лишь потом, что именно вызвало у неё бурю эмоций.

Причина непонимания: мужчины всегда указывают на суть и ждут от вас того же. Поэтому не начинайте предъявление претензий с описания вашего негодования и других не менее увлекательных, но, увы, второстепенных для мужчин деталей.

Чтобы он вас понял: говорите чёткими законченными фразами. Сначала скажите, что конкретно вас не устраивает, далее укажите причину, затем – ваши пожелания и только потом, если захотите, раскрасьте картину своими переживаниями. Например: «Мне неприятно, что ты не предупредил меня, что задержишься на работе. Я хотела тебя порадовать и приготовила праздничный ужин, но теперь он остыл, и сюрприз не получился. Пожалуйста, звони мне всегда, когда задерживаешься».

Ситуация третья

Кинотеатр – место, одинаково любимое Ольгой и Димой. Они часто туда ходят, но когда выбор стоит между комедией и боевиком, Димка говорит: «Ну что, я беру билеты на «Удар в челюсть-5»?» Оля соглашается: «Конечно, бери». И дуется на ничего не подозревающего Диму весь сеанс, весь вечер после сеанса и дальше насколько её хватит. А всё потому, что она терпеть не может такие фильмы.

Что она хотела сказать: «Я не люблю смотреть боевики».

В чём ошибка: женщина говорит противоположное, а потом обижается, что именно так её и поняли.

Причина непонимания: когда мужчина говорит «да», это означает именно «да», а не «нет», «конечно, нет!», «мне надо подумать», «не знаю» и прочие чисто женские варианты.

Чтобы он вас понял: если вам не нравятся боевики, зелёные обои или кафе через дорогу, так и говорите. Ведь мужчины тоже люди и понимают, что на вкус и цвет товарищей совсем немного.

Ситуация четвёртая

Лена обижается на своего Андрея за то, что во время серьёзного разговора он часто отмалчивается. Сказать по правде, Лена – та ещё болтушка. Телефонная беседа с нею короче тридцати минут не бывает, причём двадцать девять из них – это Ленин монолог. А Андрей по телефону отвечает кратко, и если выяснение каких-то вопросов затягивается, обычно произносит: «Приеду домой – поговорим». Приезжает, и... хранит молчание. Лена злится, недоумевает: пусть он имел наглость отложить такой важный разговор «на потом», но как же его наглости хватило на то, чтобы молчать, когда «потом» грянуло?! Лена всё говорит, говорит, тут же возмущаясь, что «он её не слушает», что «наверное, притворяется глухим», что «похоже, ему вообще всё равно, что с ними происходит!» Вставить пару слов в этот монолог бывает очень трудно.

Что она хотела сказать: всесторонне обсудить проблему.

В чём ошибка: общение – это диалог. О чём мы часто забываем.

Причина непонимания: беседа (будь то обсуждение нового спектакля или банальная ссора) – это процесс, в котором участвуют оба партнёра, и каждый имеет право голоса. Часто решение проблемы затягивается, потому что мы не даём высказаться другой стороне, выступая с непрерывным монологом. Индийские мудрецы в таких случаях действовали радикально: в прямом смысле затыкали одной стороне конфликта рот, а другой давали слово и возможность привести свои доводы. Потом роли меняли. Нередко выяснялось, что люди говорят об одном и том же только разными словами.

Чтобы он вас понял: безусловно, вставлять себе кляп в рот не стоит, а вот научиться слушать партнёра надо. Внимательно, не перебивая, не возражая и не парируя. У вас будет возможность высказаться позже, когда муж изложит свою точку зрения. И учтите: нужно не только слушать, но и слышать, пропуская через себя смысл сказанного. И при этом не становиться во внутреннюю позицию обвинителя: «Я все равно знаю, что ты не прав. И любое твоё слово будет использовано против тебя». Чего вы хотите: договориться, понять друг друга или утвердить свою правоту?

Ситуация пятая

Когда они с Борисом затеяли грандиозный ремонт, Марина начала штурмовать магазины в поиске подходящей плитки для ванной. И вот встреча «состоялась» – Марина увидела её! «Клюквенного цвета», - объясняла она вечером мужу. Тот отказывался представлять этот загадочный оттенок. «Похож на брусничный, но менее насыщенный, не такой вызывающий», – объясняла Марина. В итоге супруги поссорились, потому что Борис заявил, что не хочет ванную красного цвета, а Марина так и не смогла втолковать, что клюквенный не носил бы название «клюквенного», будь он банально красным или неотличимым от брусничного.

Помирились они только в магазине, когда Марина решительно указала на понравившуюся плитку, а Борис удовлетворённо кивнул: «Подходит. Так бы и говорила, что плитка розовая».

Что она хотела сказать: «Я нашла плитку красиво-розового-[illegible]»

В чём ошибка: вместо понятного слова «розово-красный» употребила таинственно-[illegible]

Причина непонимания: в среднем лексический запас женщины в три раза больше лексического запаса мужчины, и мы постоянно демонстрируем виртуозное владение словом. Даже Эллочка-Людоедка умудрялась толково изъясняться на своём скудном языке. Везде, в том числе и в бытовых мелочах, мы делаем упор на мелкие нюансы, тогда как мужчины с трудом различают всяческие тонкости.

Чтобы он вас понял: по возможности наглядно проиллюстрируйте ваши слова. Или оставьте подробности и разговаривайте так, как будто существуют только четыре вида вкуса, пять органов чувств и семь цветов радуги.

Алена ГОРБУНОВА

Запретные фразы:

- ***«НАМ НУЖНО СЕРЬЁЗНО ПОГОВОРИТЬ» – это фраза его просто напугает***
- ***«О ЧЁМ ТЫ СЕЙЧАС ДУМАЕШЬ?» – теперь он думает, о чём же он сейчас думал***
- ***«СКАЖИ МНЕ ЧТО-НИБУДЬ!» – неопределённость просьбы выбивает его из колеи.***

GETTY/FOTOBANK.COM

Красота не требует жертв

Отношения женщин с модой для нас, мужчин, остаются тайной за семью печатями. Суперстильные, с вашей точки зрения, туалеты могут повергнуть в шок или в лёгкую панику любого неподготовленного представителя сильного пола. Это, между прочим, чревато. Хорошо если полной капитуляцией. А если бегством?!

Но обо всём по порядку. Я работаю в женском коллективе. Очаровательные дамы как-то попросили выступить в качестве эксперта в области моды. Я долго отнекивался, используя обычные мужские отговорки типа: «Красота женщины не в вещах, она во взгляде, в лице, движениях». Но надо знать женщин..., в конце концов я сдался, потому как рациональное зерно во всём этом есть, поскольку мужской взгляд на моду в корне отличается от женского. И смею надеяться, именно по этой причине представляет особую ценность.

Интереса ради я решил провести опрос среди своих друзей. Как вы думаете, какой предмет гардероба забраковали в первую очередь? Чёрные непрозрачные колготки. Вердикт: «Надоели галочьи ножки-палочки», «Слишком мрачно», «На ноги в таких «трико» приходится смотреть слишком пристально, это же неприлично. А что делать, если не удаётся разглядеть форму?» Замечу, альтернатива была найдена, когда Сергей (один из участников «опроса»), мечтательно подняв глаза к потолку, сказал: «А нельзя ли их превратить в прозрачные чулки? Вот это я понимаю...»

Признаюсь, мы увлеклись, и «страшные истории» о жертвах моды посыпались как из рога изобилия. Один припомнил, как его несостоявшаяся подруга явилась на свидание в ярко-красных гольфах а-ля первоклассница и в туфлях на шпильке. «Когда мы зашли в кафе, мне казалось, что все взгляды, в большинстве своём насмешливые, направлены только на нас, – продолжил больную тему приятель. – А я не люблю, когда моя спутница вызывает неадекватный интерес. К тому же никогда не знаю, что ей может прийти в голову надеть в следующий раз – ковбойские сапоги с платьем, похожим на халат, те злосчастные носочки, к которым я уже почти привык, или что-то другое, но не менее «сногсшибательное».

Действительно, скорость смены вашего имиджа приближается к космической.

Вы не даёте нам привыкнуть и, может быть, согласиться, что платье, похожее на халат, не так уж и плохо (вы в нём такая замечательно-уютная), а в ковбойских сапогах на стройной женской ножке определённо что-то есть, как у вас уже новая «фишка» – маечки, едва прикрывающие грудь, брюки, сидящие на бёдрах так низко, что даже не понимаешь, на чём они там держатся?

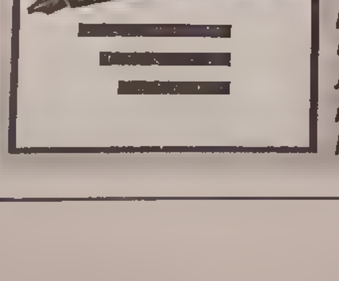
Здесь позвольте остановиться: практически единогласно мы решили, что оголять пупок – не самая лучшая идея. По выражению другого моего приятеля: «Такую маечку хочется одёрнуть – без всякого сексуального намёка». Смело открытый животик или юбка с разрезом, который наглядно демонстрирует, откуда растут ноги её обладательницы, - далеко не соблазн, а настоящая провокация. Не будем утверждать, что она на нас не действует. Ещё как действует! Но дело в том, что провокация заставляет нас и реагировать, и вести себя определённым образом. А вы потом ещё и недовольны «развязным поведением этого нахала». Так вы намекайте, а не провоцируйте! Оставьте нам иллюзию самостоятельного выбора, пусть каждый из нас думает, что тонкий намёк адресован лишь ему одному. Порой какая-нибудь пара расстёгнутых пуговиц на блузе будоражит кровь гораздо сильнее, чем вещица из материала столь прозрачного, что без труда можно прочитать на этикетке состав и рекомендации по уходу.

Да, мы любим традиционное. Нам нравятся на женщине платья, мягко подчёркивающие линии фигуры, узкие юбки до коленей, всякие пуговички, завязочки, тесёмочки, зовущие помечтать, высокие каблуки, чулки (ладно, шут с ними, колготки) телесного цвета, ткани, приятные на ощупь.

Считайте, что мы боимся. Боимся потерять контроль над вами или просто вас потерять. Никто и никогда из нас (ну, может быть, за исключением кутюрье, которых, согласитесь, не так уж много) не рассматривает женщину как объект высокой моды. Мужчины устроены «примитивно», нам нравятся вещи, которые делают вас теплее, ближе. В этом смысле у простой (на ваш взгляд) юбочки гораздо больше шансов произвести на нас неизгладимое впечатление, чем у потрясающего стильного (на ваш взгляд), но оставляющего совершенно равнодушным наряда. Своими авангардными экспериментами вы, несомненно, произведёте впечатление на подруг, но не на мужчин. Один из моих приятелей присутствовал на пафосной вечеринке. Вот уж где насмотрелся на наряды от «кутюр». Здесь были и микроскопические шорты в сочетании с мехами, и кольца на ногах, и ещё что-то, наверняка являющееся последним писком моды. А «склеила» практически всех красотка в «скучном» чёрном платье и на «неудобных» шпильках.

Я так понимаю, мода – это что-то вроде закрытого женского клуба. Собственно, мы и не стремимся туда попасть. Просто хочется видеть женщину по-настоящему женственной, а не яростным борцом за стиль. К тому же следует помнить, что в борьбе можно оказаться как выигравшей, так и проигравшей стороной.

Семён ФАДЕЕВ



Дорогие читатели, поделитесь своими мыслями или жизненным опытом. Возможно, ваше письмо поможет другим принять решение в сложной жизненной ситуации или просто развеет чьи-то грустные мысли. Лучшие работы будут отмечены гонораром. Пишите нам по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

Вам, безусловн
работать с психол
певтом. Причём че
ше, потому что пр
иррациональна. В
ничего не произош
нели, не заболели.
гнув себя определё
в близость с малоз
вы «вытащили сча
заплатив ничем сер
комыслие. Казалось

Мне 28 лет, зам
гировать на его в
ваться не только
педикюр, посещат
и наедине, и в прис
куладства, грозит,
дельно). Может за
попробуй его не пу
в шкафах, одновре

Как мне вести
на пределе. Неуже
(мама терпит отц
макияж?

Ваше письмо по
щи, за который вы п
Словно у вас нет пр
мощью. Очень похо
те права на собств
мер, от посягательс
те, он способен таю
ваться в жилища др
жет, он ходит по сал
вает грязью» всех
себя? Наверное, не
но не смеет. Потом
Зато он грубо вмеш
нарушая ваши грач
семьи (вы ведь зам
какого отпора ни от

Страх мешает жить

Мне 22 года. Два года назад впервые был половой контакт. Это произошло в день первой встречи (она же стала и последней) с парнем, с которым я познакомилась через Интернет. Контакт был незащищённым... И о чём я только думала?! Приехав домой и осознав, что натворила, побежала в аптеку купить противозачаточные таблетки. Очень боялась забеременеть. А о том, что могла чем-нибудь заразиться, даже и не думала. Я не спала всю ночь, а утром пошла к гинекологу, сдала анализы. Ничего не обнаружили. В течение следующего месяца делала тесты на беременность, а когда узнала, что не беременна, почувствовала колоссальное облегчение.

И вот семь месяцев назад прочла письмо одной девушки в газете. У неё был случайный половой контакт (тоже незащищённый). Вскоре после него она узнала, что парень, с которым была близость, болен СПИДом. Я соотнесла эту историю со своей, и с тех пор не могу найти покоя. Несколько раз сдавала анализы на RW, ВИЧ. Результаты отрицательные, но облегчения нет. А страх всё нарастает. Теперь мне кажется, что я могла подцепить ВИЧ у друзей, купаясь в их ванной или при посещении их туалета. Я ПОСТОЯННО думаю об этом. Вышла замуж, но в моих ощущениях ничего не изменилось. Страх до сих пор во мне. Он разрушает мою жизнь. Я даже уволилась с работы. Муж пытается помочь, но совсем не понимает меня. Помогите!

Римма, г. Казань

Вам, безусловно, необходимо начать работать с психологом или психотерапевтом. Причём чем быстрее, тем лучше, потому что природа вашего страха иррациональна. В реальности с вами ничего не произошло: вы не забеременели, не заболели. Вам повезло. Подвергнув себя определённому риску, вступив в близость с малознакомым человеком, вы «вытащили счастливый билет», не заплатив ничем серьёзным за своё легкомыслие. Казалось бы, надо радоваться и благодарить судьбу. Но не тут-то было. Происходит прямо противоположное. Жизнь превращается в кошмар, который только усиливается. Думаю, это может происходить из-за чувства вины за то, что могло произойти: «И о чём я только думала?!», - восклицаете вы. Но, похоже, чувство страха настолько перекрывает чувство вины, что последнее почти не осознаётся. А неосознаваемые чувства умеют управлять жизнью человека, превращая её в сплошную цепь кошмарных страданий. Особенно если это такое чувство, как вина. Оно требует либо прощения, либо наказания. А раз ваша вина ужасна, а простить себя, судя по всему, вы пока не готовы, то очень похоже, что всё, что вы с собой делаете, – бессознательное наказание самой себя. Так видится происходящее с вами через строки письма. Так это или нет на самом деле, даст ответ ваш психолог. И поторопитесь с визитом к нему, иначе может потребоваться психиатр.

Отец-тиран

Мне 28 лет, замужем, но отец не даёт жить. Уже не знаю, как реагировать на его выходки. Он категорически запрещает мне пользоваться не только декоративной косметикой, но и делать маникюр, педикюр, посещать парикмахерскую. Обзывает последними словами и наедине, и в присутствии посторонних. Может дойти до рукоприкладства, грозит, что «выкинет меня с балкона» (хотя мы живём раздельно). Может заявиться в нашу квартиру в любое время суток (и попробуй его не пустить!) и начать рыться (в прямом смысле слова) в шкафах, одновременно заявляя, что «здесь всё его».

Как мне вести себя в данной ситуации? Я очень устала, нервы уже на пределе. Неужели всю жизнь придётся выносить его оскорбления (мама терпит отца всю жизнь) и бегать по подругам, чтобы нанести макияж?

Извините за беспокойство. Спасибо, что выслушали.

Ангелина, г. Киров

Ваше письмо похоже на крик о помощи, за который вы почему-то извиняетесь. Словно у вас нет прав обращаться за помощью. Очень похоже, что вы не чувствуете права на собственную защиту. Например, от посягательств отца. Как вы думаете, он способен также бесцеремонно врываться в жилища других людей? Быть может, он ходит по салонам красоты и «поливает грязью» всех, кто там «украшает» себя? Наверное, нет. Может, и хотел бы, но не смеет. Потому что получит отпор. Зато он грубо вмешивается в вашу жизнь, нарушая ваши границы и границы вашей семьи (вы ведь замужем), не получая никакого отпора ни от вас, ни от мужа. Это удивляет. Что мешает вам остановить его, пресечь его выходки? Вы боитесь? Испытываете чувство вины? Впадаете в ступор? Можете предположить, что произойдёт, когда вы решите не впускать его в свой дом? Он станет выламывать дверь? А может, полезет в окно? Вряд ли. Скорее всего, позлится, покричит и уйдёт восвояси. Зато, может быть, начнёт понимать, что не всё ему позволено, что есть граница, за которую ему нельзя. Наверное, было бы полезным, если бы вы решились, и он услышал от вас нечто вроде: «Ты, конечно, можешь иметь своё мнение по поводу косметики, но пользоваться ею или нет, буду решать я сама, потому что это только моё дело». Вы можете проконсультироваться с юристом по поводу предотвращения возможного рукоприкладства. Думаю, что перспектива отвечать перед законом способна значительно охладить пыл вашего папаши.

Понимаю, что предпринять эти шаги вам будет нелегко, поскольку в семье, где вы росли, отцом попирались не только ваши границы («мама терпит отца всю жизнь»), и у вас нет примера для подражания. Но сделать их всё же необходимо, чтобы научить его, а может, и других уважать вас и ваши границы. Подготовьтесь к этому. Поработайте с психологом. Это поможет быстрее обрести силы и уверенность в своём праве быть собой.

На вопросы отвечал психолог психологического центра «ЛИК» Леонид ДОКОНТ

Тревожные сны

Вы просыпаетесь в холодном поту от ужаса, только что пережитого во сне. И ещё долго не можете прийти в себя, поскольку ощущение, что приснившийся дурной сон – предвестник неприятностей, не покидает вас...

И напрасно. Тревожный сон – это в первую очередь сигнал о каком-то личном беспокойстве человека, причём уже **существующем.** Ведь, с медицинской точки зрения, сон является наглядным проявлением работы нервной системы человека. Когда нервная система находится в спокойном расслабленном состоянии, то и сны будут соответствующие. Но если какие-либо внешние или внутренние факторы неблагоприятно влияют на психику, то сны станут «первой ласточкой», указывающей на какой-то непорядок.

Поэтому важно прислушиваться к тревожным сновидениям и воспринимать их не как предрекание неприятных событий, а как ключи к пониманию смысла проблем, недомоганий, кризисов, депрессий, конфликтов во взаимоотношениях с людьми.

Но тут же перед нами становится новая задача: как же расшифровать тайный смысл снов? Психологи давно исследуют эту проблему, и небезрезультатно. Они выявили типичные тревожные сны и расшифровали их.

ВО СНЕ вы потерялись

Вы куда-то идёте, но не можете найти дорогу. Всё кажется незнакомым, а вокруг нет людей, у которых можно было бы попросить помощи.

НАЯВУ чувствуете психологический дискомфорт и, вероятно, хотите вернуться в прошлое, туда, где вам когда-то было уютно и спокойно. Часто в таких снах вы ищете дорогу к имению – в родительский дом. Если во сне окружающая обстановка кажется вам угрожающей, то и наяву вы чувствуете какую-то скрытую угрозу.

ВО СНЕ у вас выпадают зубы

Сначала они начинают качаться. Вы переживаете, как будете выглядеть, если зубы выпадут. В итоге они всё-таки выпадают.

НАЯВУ вы озабочены тем, какое впечатление производите на окружающих. Вообще, зубы в психологии – символ жизненной хватки, и их потеря означает, что вы не можете справиться с какой-то задачей (что вам обычно несвойственно) и переживаете, что это навредит вашему имиджу.

ВО СНЕ вы оказываетесь голой в общественном месте

Вы спокойно во сне занимаетесь своими делами (работаете, идёте по улице или прогуливаетесь по магазину). И вдруг обнаруживаете, что на вас совершенно нет одежды. Вас охватывают стыд, страх, паника.

НАЯВУ что-то вызывает чувство незащищённости. Возможно, это какие-то обстоятельства или люди, которые знают о вас что-то «обезоруживающее» или умело манипулирующие вами.

ВО СНЕ вы тонете

Снится, что вас накрывает огромная волна. Или вы купаетесь и вдруг начинаете тонуть. Вы барахтаетесь, глотаете воду, задыхаетесь, но не можете сопротивляться стихии и идёте под воду.

НАЯВУ вы чувствуете, что не властны над сложившимися обстоятельствами. Может быть, какая-то ситуация выходит из-под контроля, и не в ваших силах что-либо изменить.

А может, вы просто не можете держать свои чувства «в узде» и не в состоянии контролировать их проявления. Или на вас навалилось всё сразу, и вы чувствуете, что сложившиеся обстоятельства мешают осуществлению ваших планов.

ВО СНЕ вы сдаёте экзамен

Вы опять оказываетесь в школе или институте на экзамене. Берёте билет, идёте отвечать. И вдруг осознаёте, что ничего не знаете. Просто «чистый лист». Вы в замешательстве и не в состоянии ответить ни на один из вопросов преподавателя.

НАЯВУ происходит что-то, требующее от вас мобилизации всех умений и знаний. Вы паникуете и боитесь, что не справитесь с поставленной задачей. Такой сон может свидетельствовать и о том, что вы в данный момент болезненно переживаете неудачу.

ВО СНЕ вы занимаетесь сексом

Причём не со своим партнёром, а, например, с отцом или другим родственником. Вы осознаёте, что этого нельзя делать, и не понимаете, как такое могло случиться.

НАЯВУ у вашего сексуального партнёра и человека из сна есть много общего (во внешности или манере поведения), поэтому вы невольно их сопоставляете. Но чаще всего такой сон сигнализирует о том, что какие-то черты родственника вызывают у

...ваг большую симпатию и сожаление, что их недостаёт у реального любимого.

ВО СНЕ вы куда-то опаздываете

Вы собираетесь на работу и понимаете, что уже опаздываете. Или (что снится намного чаще) вы внезапно вспоминаете, что должны уезжать, а сумки ещё не собраны. Вы нервничаете и судорожно начинаете укладывать вещи.

НАЯВУ у вас всё запланировано. Скорее всего, даже записано в ежедневнике на несколько дней или недель вперёд. Вы полностью контролируете ситуацию, но в то же время постоянно боитесь чего-то не предусмотреть. Такого напряжения психика не выдерживает и сигнализирует об этом.

Методика трактовки снов

Конечно, психологам не по силам проанализировать все тревожные сны. Но вы можете попробовать сделать это самостоятельно с помощью специальной методики.

Разделите лист бумаги пополам. Справа подробно опишите ваш сон, причём обязательно от первого лица («Я иду...», «Я чувствую...» и т. д.) Затем прочитайте написанное и в каждом предложении выделите наиболее значимые для вас слова, подчёркивая их. Далее слева запишите по три ассоциации на каждое выделенное слово, делайте это быстро, не задумываясь и не размышляя. Потом из этих трёх ассоциаций выберите одну, наиболее значимую для вас, и подчеркните. В общем тексте над выделенными словами впишите эту ассоциацию и прочитайте текст заново, заменяя первоначально выделенные слова на выбранную ассоциацию. Таким образом сможете извлечь ценную информацию из сна и узнать, что вас тревожит.

Когда есть повод для беспокойства

Часто одно и то же сновидение повторяется несколько раз подряд. Это надо расценивать как указание на особую важность сообщения, которое оно пытается передать. К таким сновидениям надо относиться серьёзнее, поскольку их повторение означает, что вы не можете разрешить тревожную ситуацию.

Кошмары - это более жёсткое предупреждение, которое следует расценивать уже как «крик» души о помощи. А если кошмар заканчивается пробуждением от страха, значит, психика начинает «терять терпение». Есть повод поволноваться за своё душевное благополучие. Потому что сновидения - не единственное средство воздействия, которым может пользоваться «душа». Следующим шагом может быть, например, какое-нибудь психосоматическое заболевание. Поэтому если вы не в силах сами ликвидировать причину беспокойства, обратитесь за помощью к психологу.

Подготовила
Светлана ШУМАКОВА

Добрая примета

Быть суеверным не так уж и плохо, если верить и следовать исключительно добрым приметам, как это делали наши предки

Для влюблённых

- Особую удачу сулит девушкам первый поцелуй с любимым при свете полной Луны. В этом случае у девушки есть все шансы в скором времени перейти из разряда возлюбленных в разряд жён
- Хорошо бы в момент, когда все мысли заняты любимым, услышать пение петуха. Соло петуха – гарант того, что девушка выйдет замуж за своего избранника
- Не советуем назначать свидания на берегу канала, пруда, на мосту, тем паче на перекрёстке дорог. Любовь и уважение, которые вы испытываете друг к другу, могут перерасти в ненависть и презрение. А вот холмы, поросшие вереском, парки и скверы подойдут для встреч как нельзя лучше. Считается, что это убережёт влюблённых от непостоянства и ссор
- Если влюблённые встретят на своём пути чёрную кошку – это к удаче, а уж встреча с белой лошадью непременно принесёт паре большое счастье.

Для молодожёнов

- Если жених в день свадьбы положит в правый ботинок монетку – молодые никогда не будут знать нужды в деньгах. Храните монетку как семейную реликвию. Не истратьте по ошибке
- Обычная английская булавка, прикреплённая к одежде головкой вниз, убережёт от любого сглаза. Невесте следует приколоть её на подол платья (изнутри), жениху – там, где бутоньерка. Невесте также можно сделать на подоле или в любом другом невидимом для глаз месте пару стежков нитками, лучше синего цвета. И недобрый глаз не страшен
- Если жених и невеста задули венчальные свечи одновременно - их ждёт долгая совместная жизнь
- После венчания молодые должны посмотреться в одно зеркало. Это принесёт удачу, а супружеская жизнь будет дружной и счастливой.

Для самых маленьких

- На Руси новорождённого после первого купания заворачивали в ношеную отцовскую рубаху – к счастью
- Для того, чтобы ребёнок всегда жил в достатке, на крещение его несли закутанным в меховую шубу
- Самый лучший подарок новорождённому – золотая или серебряная ложка, которую надо ненадолго положить малышу в ротик, – это непременно принесёт ему богатство
- Говорят, если во время первого купания «забелить» воду в ванночке молоком, у мамы будет много молока.

Для привлечения денег

- Хотите, чтобы деньги в кошельке не переводились? Тогда вы должны иметь в нём неразменную купюру желательно крупного номинала. А остальные пойдут к ней, как на приманку. Так сказать, «ловись денежка большая, ловись маленькая»
- В денежных делах неоценимую помощь окажет молодой месяц. Стоит показать ему пару купюр и сказать: «Месяц, дружочек, дай денег полный кошелёчек»
- Говорят, что если поставить веник «веером» кверху, это загадочным образом приведёт к преумножению богатства
- Деньги любят счёт. Если по утрам их пересчитывать и при этом приговаривать: «Денежка к денежке складывается», их количество должно увеличиваться.

В этот день вместо традиционного приветствия мы говорим друг другу «Христос воскресе!» В этих словах зиждится великая истина, которая и подарила нам святую Пасху. Как правильно встречать светлое воскресенье Христово? На вопросы наших читателей отвечает священник Евгений ЛИТОВКИН

Пасха – праздник жизни

Расскажите, пожалуйста, почему на Пасху принято христосоваться, дарить друг другу крашеные яйца, есть куличи?

В Христово Воскресение православные встречают друг друга радостным пасхальным «христосованием», они целуются троекратно со словами: «Христос воскресе» и говорят в ответ: «Воистину воскресе!» Приветствуя друг друга таким образом, мы уподобляемся ученикам и ученицам Господа, которые по Воскресении Его «говорили, что Господь истинно воскрес». В этих словах заключается сущность нашей веры, вся полнота вечной радости и блаженства. Понятно, что наши возглашения должны быть одушевлены верой и любовью к Христу. С этим приветствием соединено и лобзание. Это древнее знамение примирения и любви, идущее ещё от апостольских времён. О святом лобзании в дни Пасхи так пишет святитель Иоанн Златоуст: «Да памятуем и те святые целования, кои при благоговейных объятиях даём мы друг другу». Что касается обычая дарить расписные яйца, то он произошёл от святой равноапостольной Марии Магдалины. По преданию, она по Вознесении Господнем пришла в Рим к императору Тиверию и, проповедуя о Воскресении Христа, поднесла ему в дар яйцо. Император же сказал, что, скорее, поверит, что яйцо покраснеет, чем в то, что мёртвые воскресают… И в этот момент яйцо в присутствии самого правителя стало красным. По примеру равноапостольной Марии Магдалины мы теперь дарим на Пасху раскрашенные яйца, как бы подтверждая истинность и достоверность Великого Евангельского события. Яйцо в православной традиции символизирует воскрешение, как из яйца возникает новая жизнь, так и мир заново рождается через Воскресение Христово, а красный цвет знаменует радость Воскресения, возрождение рода человеческого, но в то же время это и цвет пролитой на кресте крови Христовой, которой были искуплены грехи наши. Другой пасхальный подарок – кулич. Это особый вид хлеба, его выпекают из сдобного дрожжевого теста, как символ животворящей силы и Божественной премудрости, которую вложил в наши души Господь. Недаром куличи получаются сладкими, с несравненным вкусом и запахом. В старину считалось, что если пасхальный кулич удался, то в семье будет всё благополучно.

Состояние здоровья не позволяет мне выстоять всенощную службу в пасхальную ночь. Можно ли молиться дома и существуют ли специальные молитвы, которые нужно произносить в это время?

Если нет возможности в пасхальную ночь посетить храм, то, конечно, можно молиться дома. Домашняя молитва тоже приобщает человека к великой радости Воскресения. Главное – молиться горячо, искренне, от всего сердца, можно произносить молитву своими словами, но главное – от души! И Господь обязательно услышит вас и сниспошлёт вам благодать и благословение. Что касается специальной молитвы, то в пасхальную ночь можно читать «Пасхальные часы» – это особые молитвы, в которых славословится Воскресший Господь. Сейчас в наших храмах продаются различные молитвословы, в них вы всегда сможете найти эту молитву. Если же при вас нет молитвослова, можно произносить тропарь:

«Христос воскресе из мёртвых, / смертию смерть поправ // и сущим во гробех живот даровав».

Однако если есть возможность попасть на божественную службу, нужно воспользоваться ею. Пасхальное Богослужение всегда особенно торжественно, оно раскрывает нам дух и смысл самого праздника, заставляет всесторонне пережить это событие, понять его, проникнуться им. Оно по истине отогревает душу, приносит радость жизни мира с Богом. И никакая телевизионная трансляция не сможет передать ту праздничную торжественную атмосферу, ту великую силу духовного единения, к которой приобщаются православные, находясь в храме в светозарную святую ночь.

В Светлое воскресенье заканчивается подвиг поста. Подскажите, как правильно разговляться?

После мол
сти Господ
тех продук
сыра), кото
лены свято
канун праз
Очень важн
но, по мер
пище, не пе
за время п
умеренному
ние пищи
лезнь.

А во-вто
разговление
ние в знак р
нения, но (!
спиртных на
ками! С голо
удовольствие
дикий обыча
смыслу пасха

***В пасхал
ходила на к
ных, но нед
грех, верно л
можно и нуж
Пасхи?***

Госпо
ное
церк

Но (!) всему до
для воздания
сродникам ест
ца. Этот празд
тый день после
и в этот день
«христосуемся
могилки краше

А на Пасху
седмицу нужно
и молитвенно.
вестить всех бо
литься с ним
хального праз
ными дарами.
друзей, знако
«христосовать
пасхальными я
красивый русск
на Пасху дари
расписные рез
рева. Их можно
узорными рушн
ными дарами.
день Пасхи и на
недели не заб
ственные и рад
служения. Всю
дут проходить п
тах в знак того,
товым для рода
крыты двери ра

Главное понять, что пасхальная трапеза – не просто праздничная трапеза. Разговляться надо после молитвы и сердечной благодарности Господу нашему Обычно начинают с тех продуктов (кулича, пасхальных яиц, сыра), которые были освящены и окроплены святой водой в Великую субботу в канун праздника Воскресения Христова. Очень важно «сходить» с поста постепенно, по мере привыкания к скоромной пище, не переедать Во-первых, человек за время поста успевает привыкнуть к умеренному питанию, и резкое увеличение пищи может спровоцировать болезнь.

А во-вторых, важно понимать, что разговление - это телесное подкрепление в знак радостного праздничного единения, но (!) не разгульное распитие спиртных напитков с обильными закусками! С головой уходить в чувственные удовольствия с наступлением Пасхи – дикий обычай, противоречащий самому смыслу пасхального торжества.

В пасхальное воскресенье всегда ходила на кладбище помянуть родных, но недавно узнала; что это грех, верно ли это? Какие действия можно и нужно совершать в день Пасхи?

Посещать кладбище в пасхальное воскресенье – не грех, и церковь этого не запрещает. Но (!) всему должно быть своё время. И для воздания дани памяти почившим сродникам есть особый день – Радоница. Этот праздник отмечается на девятый день после Пасхи. У Бога все живы, и в этот день мы приходим к усопшим, «христосуемся» с ними, приносим на могилки крашеные яйца и куличи.

А на Пасху и последующую светлую седмицу нужно вести себя благоговейно и молитвенно. Желательно в эти дни навестить всех больных, утешить их, поделиться с ними великой радостью пасхального праздника, угостить освящёнными дарами. Можно и нужно посещать друзей, знакомых, соседей, родных, «христосоваться» с ними, обмениваться пасхальными яйцами, сувенирами. Есть красивый русский православный обычай: на Пасху дарить друг другу «писанки» – расписные резные яйца из глины или дерева. Их можно преподносить с цветами, узорными рушниками и другими пасхальными дарами. И ещё одно пожелание: в день Пасхи и на протяжении следующей недели не забывайте посещать торжественные и радостные церковные богослужения. Всю светлую седмицу они будут проходить при открытых царских вратах в знак того, что Воскресением Христовым для рода человеческого вновь отворились двери рая.

Пасхальные чудеса

Словно весеннее солнышко после долгой зимы приходит к нам светлый праздник Пасхи. Нет такого дома, в котором бы не готовились к нему заранее: пекли высокие золотистые куличи, готовили белоснежные пасхи и яркие разноцветные пасхальные яйца. А чтобы Пасха запомнилась надолго, предлагаем несколько оригинальных идей для пасхального стола

МОЖНО ИСПЕЧЬ ИЗ ТЕСТА НЕБОЛЬШИЕ ФИГУРКИ (например, в форме петушков, голубей, цветочков, зайчиков), насадить их на палочки и поставить на столе своеобразным букетом вперемешку с живыми цветами и веточками вербы.

Для этого понадобятся: 1 ст. ложка мёда, неполный стакан сахара, 1 ст. ложка молотых пряностей (гвоздики, корицы, мускатного ореха), 2 ст. муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо. Для украшения: растопленный белый и чёрный шоколад, джем из красных ягод (брусника, малина, смородина).

В кастрюлю выложите мёд, масло, сахар и пряности, растопите на водяной бане. Как только немного остынет, введите постепенно просеянную муку, смешанную с разрыхлителем. Добавьте яйцо. Вымесите тесто, выложите на стол, предварительно посыпанный мукой, тщательно вымесите и раскатайте корж толщиной не более пяти миллиметров. Тонким ножом вырежьте фигурки (можно предварительно вырезать шаблон из картона или же воспользоваться детскими фигурками для песка). Выпекайте до светло-золотистого цвета. Готовую выпечку сначала покройте растопленным на водяной бане белым шоколадом, затем с помощью чёрного шоколада и джема нарисуйте необходимые детали - глаза, гребешок, «серёжки», хвостик...

НЕМНОГО ФАНТАЗИИ – И ВАШИ КУЛИЧИКИ ПРЕВРАТЯТСЯ В ВЕСЁЛЫХ ЦЫПЛЯТ

Для этого нужно несколько маленьких куличиков, 1 стакан жирных сливок, 0,5 стакана сахарной пудры. Для украшения: кокосовая стружка, кукурузные хлопья, изюм, мармелад, цветное драже, миндаль, сухофрукты.

Взбейте сливки с сахарной пудрой в крепкую пену. Распределите полученный крем по поверхности готовых куличей. Измельчите кукурузные хлопья и смешайте их с кокосовой стружкой. Хорошенько обсыпьте куличи поверх крема. Клювик сделайте из миндаля, лапки из драже, глазки из изюма, гребешок из мармелада, а крылышки нашему цыплёнку можно сделать из сушеной папайи или из мармелада «лимонные дольки»

ПРИГОДИТСЯ СТАРАЯ ТЁРКА

Главное блюдо праздника, безусловно, пасха. У всех хозяек есть свой проверенный рецепт, а вот специальная форма для её изготовления не у каждой.

Предлагаем сделать её из старой тёрки. Возьмите тёрку усечённой пирамидкой, отрежьте ручку, выстелите внутри марлей, поставте основанием вверх, выложите творожную массу и, чтобы прижать грузиком, накройте кусочком дощечки чуть меньшей по размеру, чем само дно, – и получается чудная пасха!

ЧУДО-ФОРМЫ

Тщательно вымойте яйца, осторожно проколите их с острых концов. Сделайте дырочку и аккуратно слейте яйца в миску (их потом можно использовать для приготовления куличей, пасхи). Дырочку в скорлупках сделаите достаточно широкой (сантиметра два в диаметре). Затем еще раз сполосните скорлупки изнутри и снаружи и оставьте подсохнуть. У вас получатся формочки из яичных скорлупок

Теперь приготовьте тесто, любое – сладкое или солёное, как захотите. Наполните скорлупки на 2/3 тестом. В противень или форму насыпьте высоким слоем крупную соль и поставьте в неё скорлупки с тестом. За счет соли они будут удерживаться ровно. Выпекайте при температуре 180° С 20 минут.

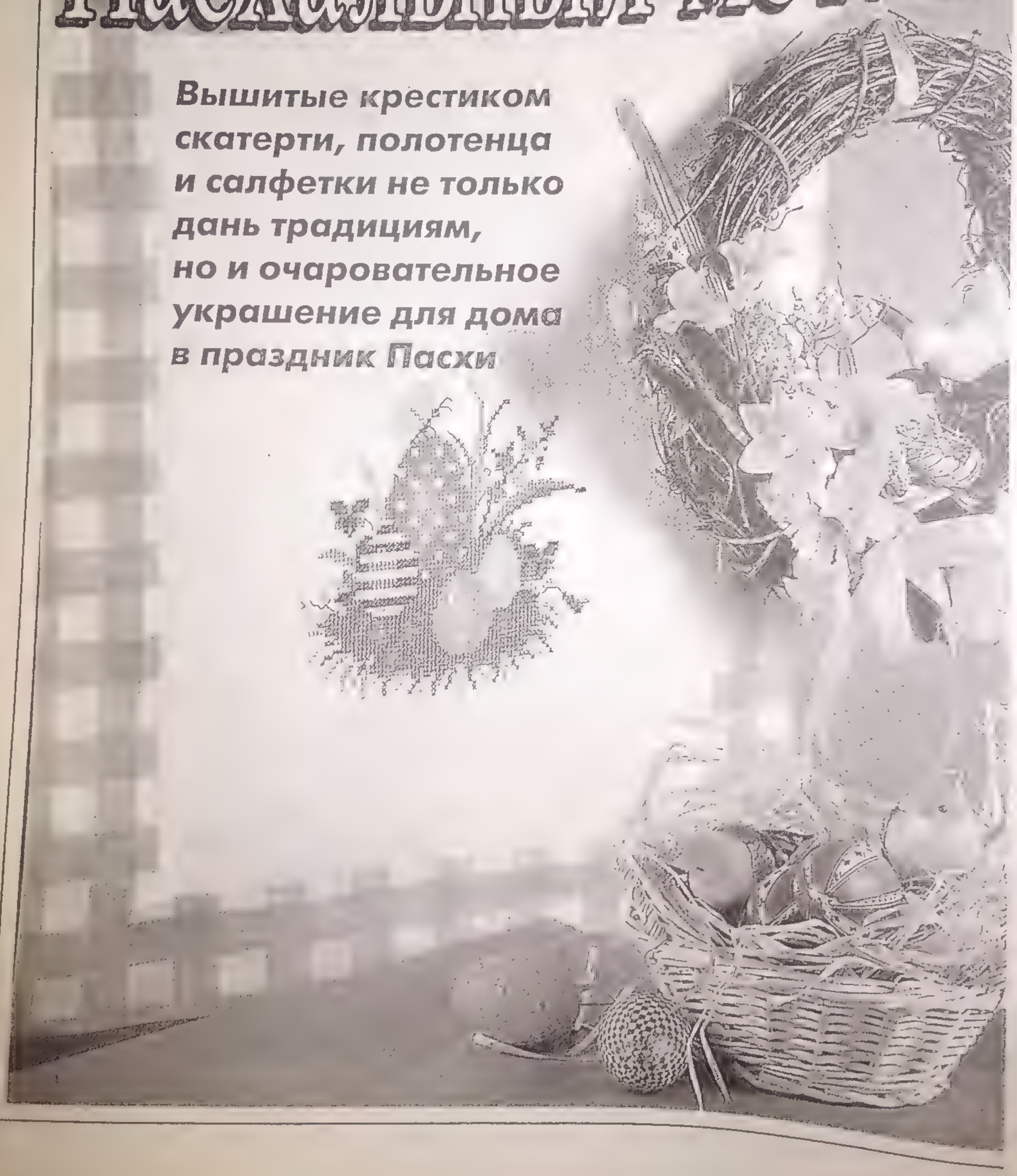
Получаются этакие «цыплятки» – тесто поднимается над скорлупой и как бы «выглядывает» из неё. Выложите их вокруг кулича на блюдо. Так красиво!

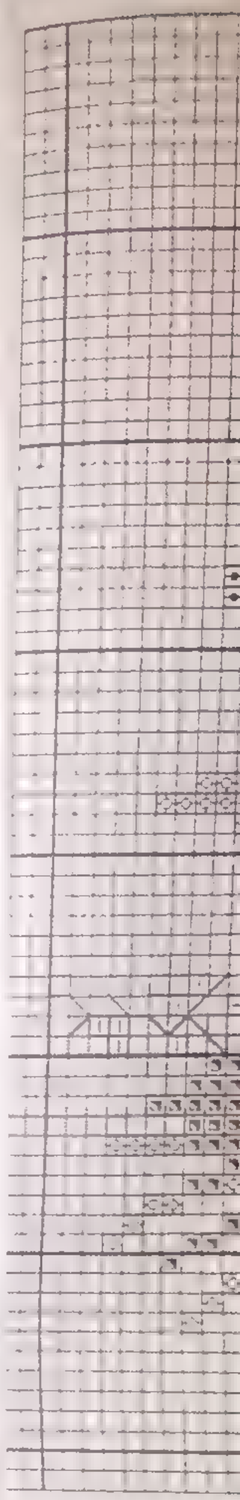
Положительный момент – тесто не прилипает к скорлупе.

Подготовила Ирина КОЛЯДИНА

Пасхальный мотив

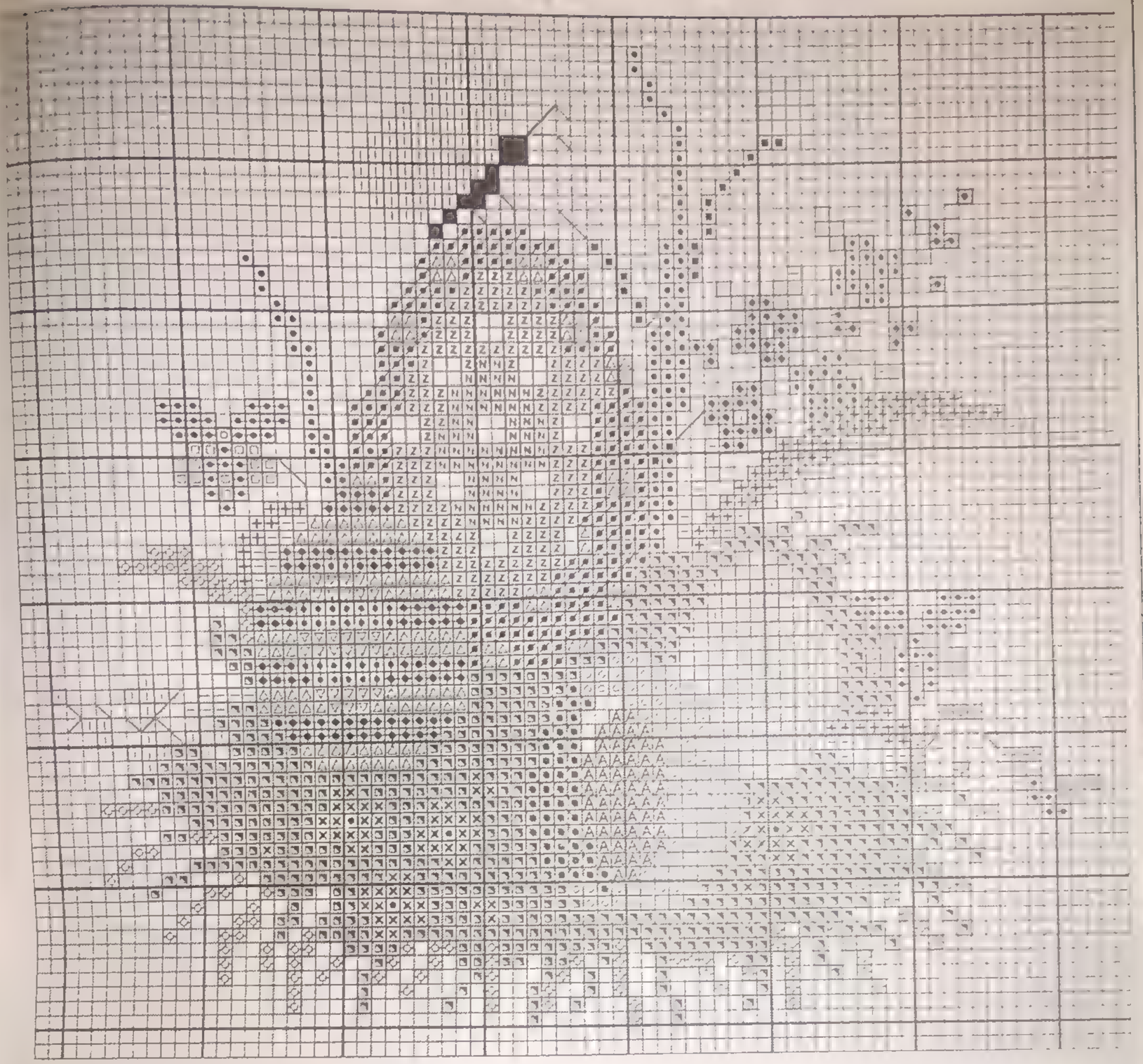
Вышитые крестиком скатерти, полотенца и салфетки не только дань традициям, но и очаровательное украшение для дома в праздник Пасхи





ВАМ ПО
- Ткань
- Нитки
- Игла
- Пяль

ВЫПОЛ
1. Ткань
2. Нане
рисунка
3. Запя
вышивку
4. Готов
ной воде



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- Ткань полотняного переплетения
- Нитки для вышивки
- Игла
- Пяльцы.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

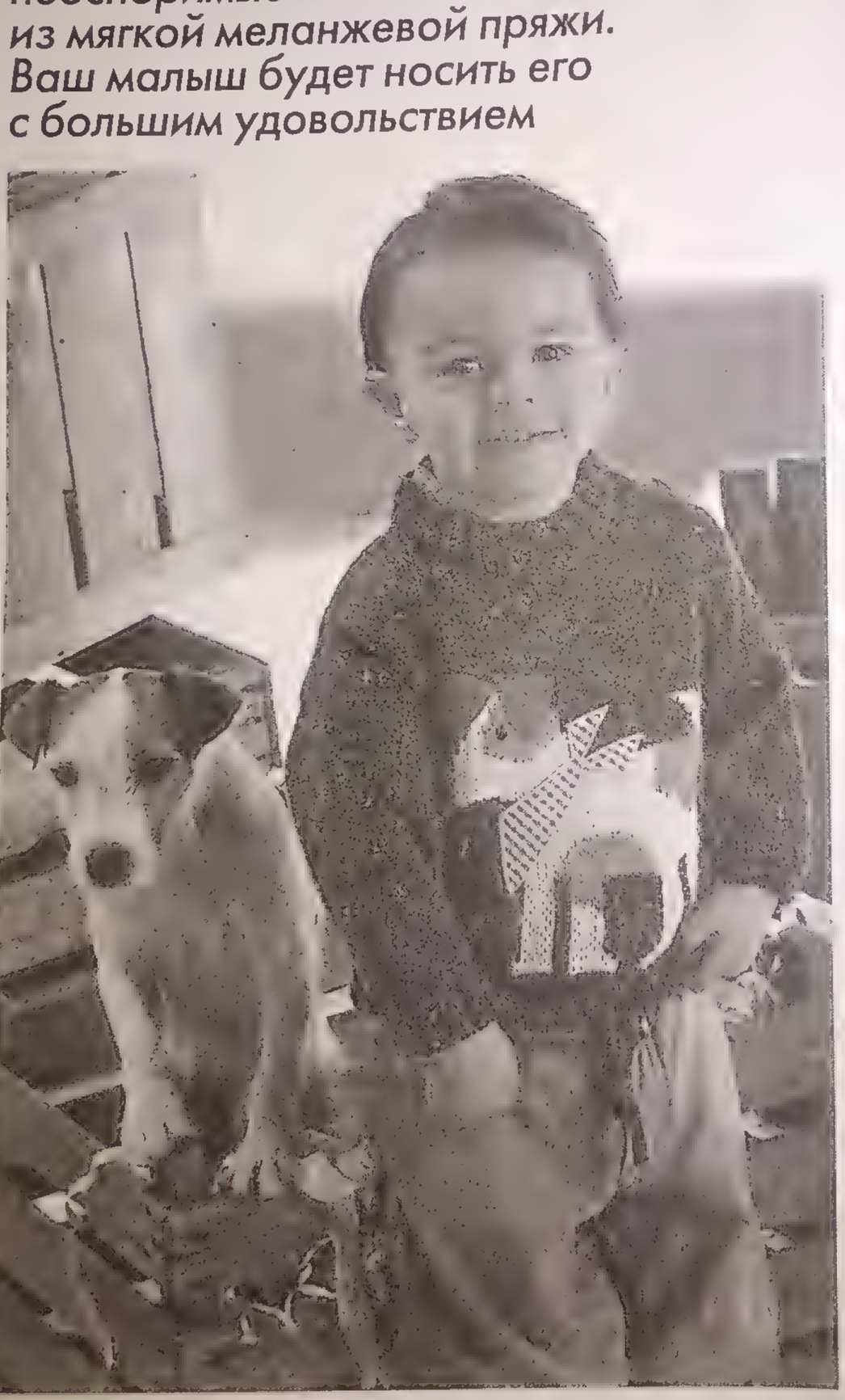
1. Ткань постирайте и отутюжьте.
2. Нанесите на ткань место расположения рисунка.
3. Запяльте ткань в пяльцы и выполните вышивку крестом.
4. Готовое изделие постирайте в прохладной воде, высушите и проутюжьте.

- *зелёный*
- *светло-зелёный*
- *тёмно-зелёный*
- *салатовый*
- *бежевый*
- *розовый*
- *жёлтый*
- *светло-жёлтый*
- *оранжевый*
- *светло-оранжевый*
- *тёмно-оранжевый*
- *серый*
- *светло-серый*
- *синий*
- *голубой*
- *тёмно-красный*
- *красный*
- *светло-розовый*
- *лиловый*
- *фиолетовый*
- *коричневый*
- *тёмно-коричневый*

Подготовила Надежда АРТЮХОВА

Для самых маленьких

Весёлый рисунок и удобная застёжка — неоспоримые плюсы этого пуловера из мягкой меланжевой пряжи. Ваш малыш будет носить его с большим удовольствием



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: (200) 200 (250) г меланжевой пряжи в коричневых тонах (100% хлопок, 120 м/50 г) и по 50 г терракотового, белого и чёрного цветов; спицы №3 и 3,5; 3 пуговицы.

УЗОРЫ: лиц. гладь, резинка 2/2, жаккардовый узор вязать по схеме.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: 23 п. и 29 р. = 10х10 см лиц. гладью на спицах №3,5.

ВЫПОЛНЕНИЕ

ПЕРЕД: на спицы №3,5 набрать (74) 78 (86) п. меланжевой пряжей и вязать 3 см резинкой 2/2: начинать 1-й и все нечётные р. (лиц. сторона работы) 2 лиц. п. Далее вязать лиц. гладью: распределить 2 прибавления в 1-м р. = (76) 80 (88) п., затем вязать (6) 8 (14) р. лиц. гладью, затем 43 п. жаккардовым узором (по схеме) с (17) 19 (22) п. лиц. гладью до правого края. После 56 р. этой схемы вязать лиц. гладью меланжевой пряжей. Через (20) 21 (23) см от начала для пройм закрыть с обеих сторон в каждом 2 р 1х3 п., 1х2 п. и 2х1 п. Остаётся (62) 66 (74) п. Через (30) 32 (36) см от начала для выреза горловины закрыть средние (6) 8 (10) п. и вязать каждую сторону раздельно: закрыть в каждом 2 р. 1х3 п, 3х2 п. и 2х1 п. Через (33) 35 (39) см от начала выполнить скос левого плеча: временно отложить справа в каждом 2 р. (1х5 п. и 2х6 п.) 3х6 п. (3х7 п.), затем провязать 2 р. лиц. гладью, выполнив в 1 р. 2 отверстия для пуговиц: первое - на расстоянии 4 п. от края, второе - через (6) 7 (9) п. Затем вязать 1 изн. р. лиц. п. для подгибки и 5 р. лиц. гладью. Через (34) 37 (40) см от начала для скоса правого плеча закрыть слева (1х5 п. и 2х6 п.) 3х6 п. (3х7 п.)

СПИНКА: вязать, как перед, но с менее глубоким вырезом горловины. Через (34) 37 (40) см от начала выполнить скосы плечей, как для переда, но в обратном порядке: для скоса правого плеча закрывать каждый 2-й р., как для переда. Для скоса левого плеча укороченные р. вязать, как для переда,

только без отверс
конце провязать 6
сто 1 р. для подги
дью. Одновремен
ловины закрыть с
п. и вязать каждую
но ещё: 2 р. 1х10

РУКАВ: на сп
(42) 46 (46) п. мел
вязать 3 см резин
как для спинки. Да
дью: распределит
лений в 1-м р. = (4
временно прибави
п. от края в каждом
х 1 п. = (64) 68 (7
(24,5) см от начала
закрыть с обеих с
п., затем в каждом
п., (6) 5 (2) х 2 п., (1
(1) х 4 п. Через (2
начала закрыть ос

СБ

Бейка для горл
№3 набрать (80) 8
вой пряжей и вязат
2/2: начинать и зака
нечётные р. (лиц. с
лиц. п. Одновремен
рона работы) выпо
для пуговицы на р
края. Затем провяз
п. и несколько р. н
та, которые при сб
Пришить аппликa
правый плечевой ш
нить край левого
плеча спереди пу-
ловера и пришить
бейку к вырезу
горловины трико-
тажным швом по

2 см
1 см

закрыть
спинка: левое плечо;
перед: правое плечо
(1 х 5 п. и 2 х 6 п.)
3 х 6 п. (3 х 7 п.)

По материалам ж

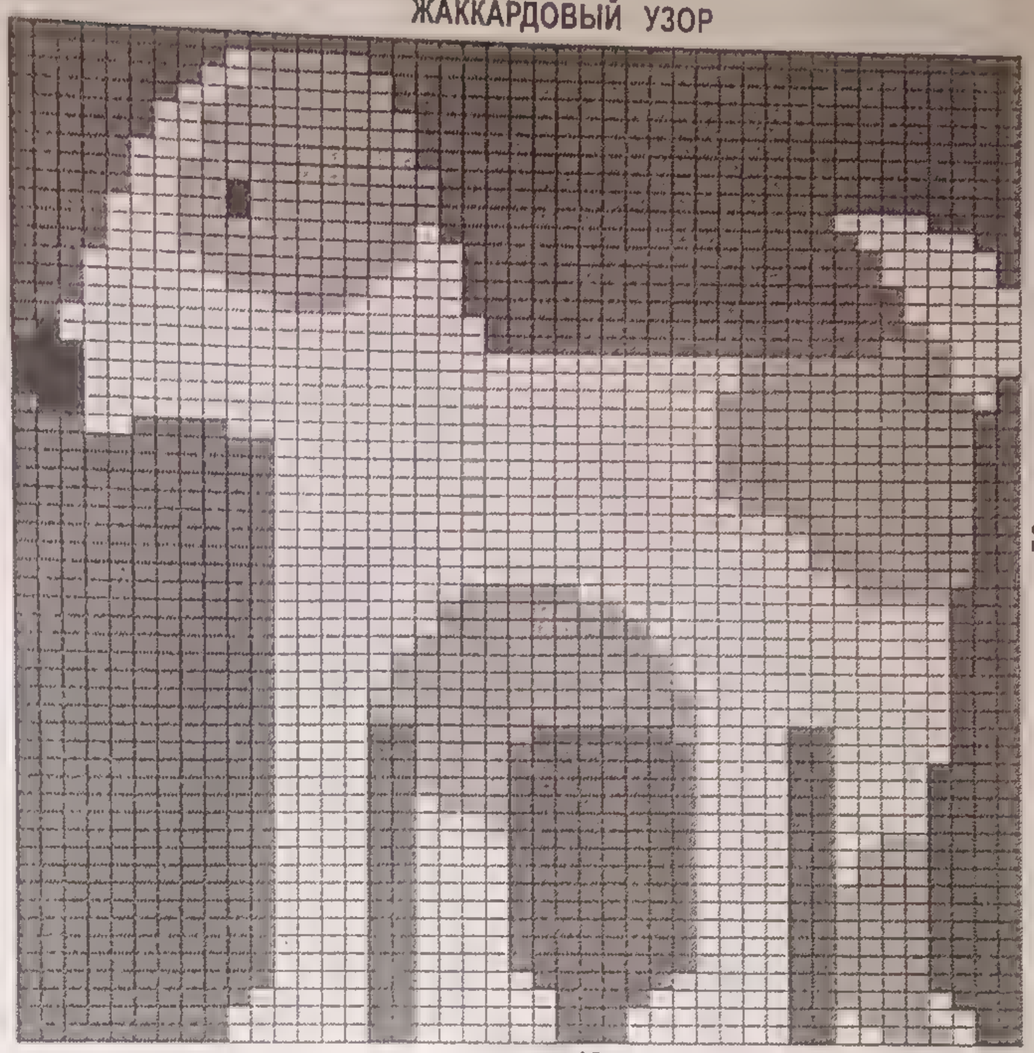
...ровязать 6 р. лиц. гладью вме... 1 р. для подгибки и 5 р. лиц. гладью. Одновременно для выреза горловины закрыть средние (8) 10 (12) п. и вязать каждую сторону раздельно ещё 2 р. 1х10 п.

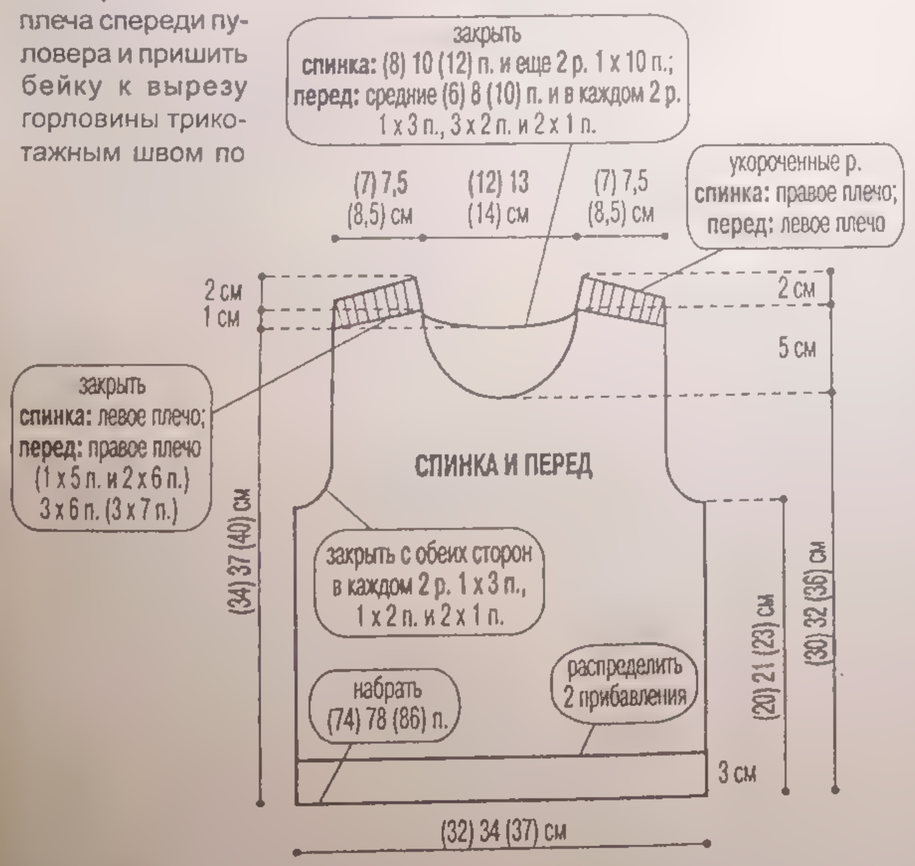
РУКАВ: на спицы №3,5 набрать (42) 46 (46) п. меланжевой пряжей и вязать 3 см резинкой 2/2: начинать, как для спинки. Далее вязать лиц. гладью: распределить (2) 0 (2) прибавлений в 1-м р. = (44) 46 (48) п. Одновременно прибавить на расстоянии 2 п. от края в каждом 2-м р. (10) 11 (15) х 1 п. = (64) 68 (78) п. Через (19) 20 (24,5) см от начала для оката рукава закрыть с обеих сторон 1 х (0) 4 (5) п., затем в каждом 2-м р. (2) 1 (2) х 3 п., (6) 5 (2) х 2 п., (1) 2 (3) х 3 п. и (0) 0 (1) х 4 п. Через (25) 26 (30,5) см от начала закрыть оставшиеся 22 п.

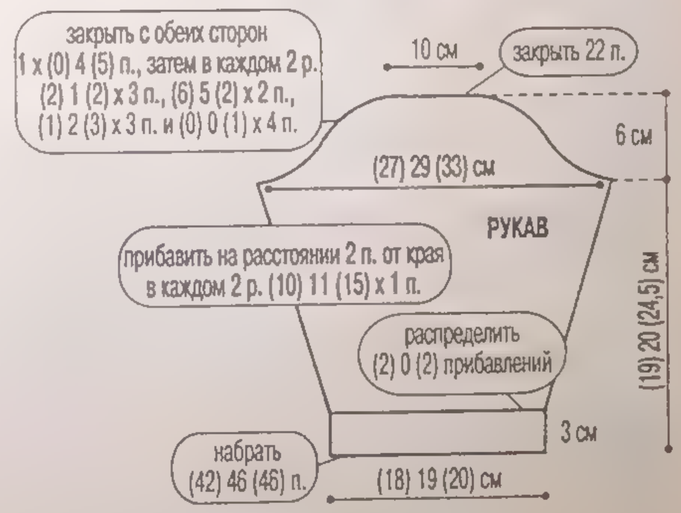
СБОРКА

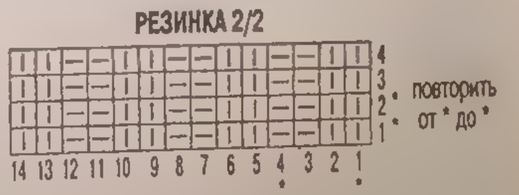
Бейка для горловины: на спицы №3 набрать (80) 84 (88) п. меланжевой пряжей и вязать 2,5 см резинкой 2/2: начинать и заканчивать 1 р. и все нечётные р. (лиц. сторона работы) 3 лиц. п. Одновременно в 4 р. (лиц. сторона работы) выполнить 1 отверстие для пуговицы на расстоянии 2 п. от края. Затем провязать 1 изн. р. изн. п. и несколько р. нитью другого цвета, которые при сборке распустить. Пришить аппликации. Выполнить правый плечевой шов, затем выполнить край левого плеча спереди пуловера и пришить бейку к вырезу горловины трикотажным швом по лиц. стороне работы. Наложить две части левого плеча и пришить рукава. Выполнить боковые швы и сшить нижнюю часть рукавов. Пришить пуговицы.

ЖАККАРДОВЫЙ УЗОР



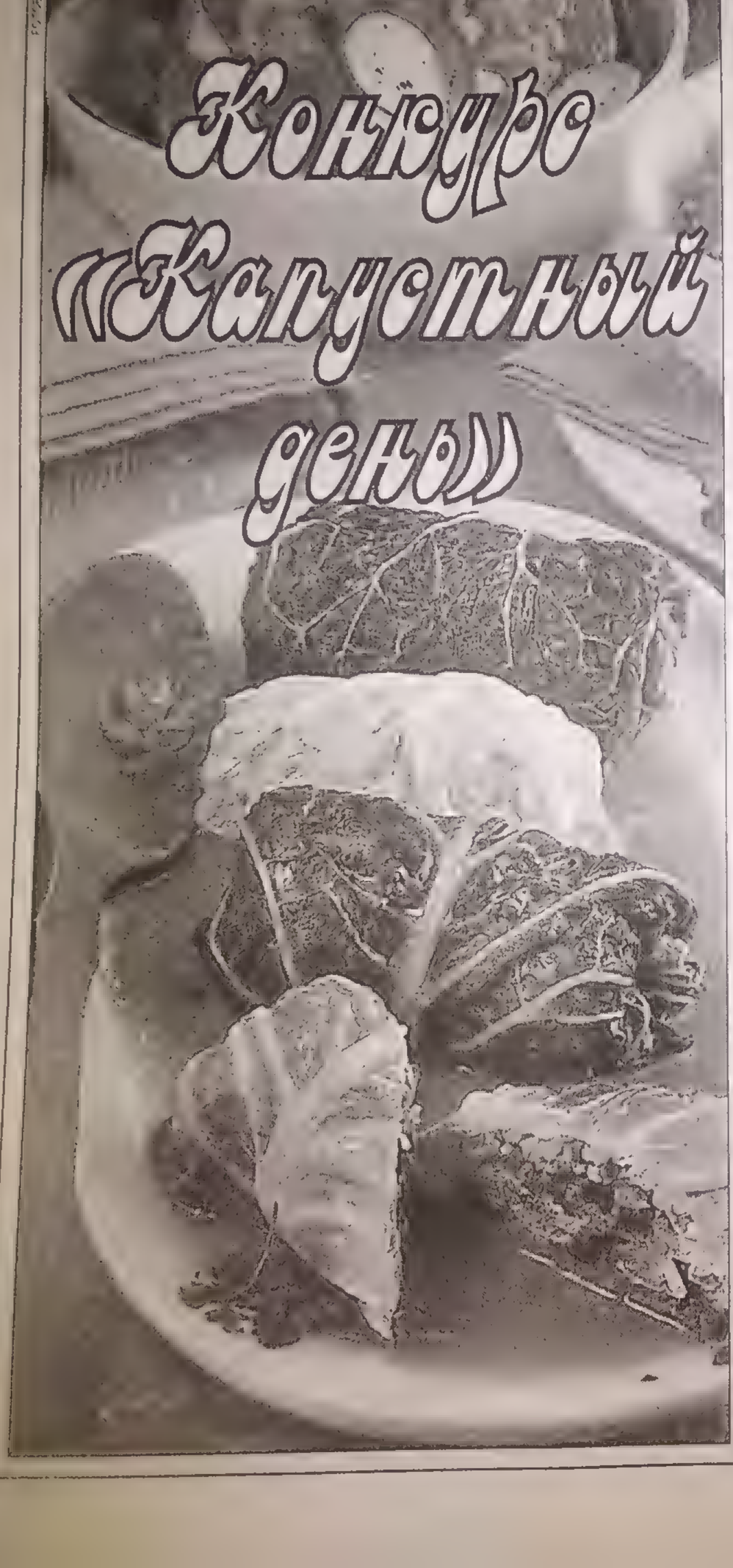






По материалам журнала «Золушка вяжет», январь–2004 (специальный выпуск №125).

Конкурс «Капустный день»



Форимак из свежей капусты

Средний кочан разобрать на листья, срезать утолщения, отварить до мягкости в кипящей солёной воде, перекинуть на дуршлаг, остудить. Прокрутить через мясорубку вместе с 3-4 ломтями белой булки, замоченной заранее в воде или молоке, и 2 сваренными яйцами. Всё хорошо вымесить, добавить подсолнечное масло, уксус, соль по вкусу. Полить соусом: яичный желток растереть с подсолнечным маслом и уксусом, сверху уложить кольцами лук. Выложить в селедочницу, придать форму рыбы с головой. Напоминает вкус селёдки!

В. КОРЮКОВА, г. Новоуральск, Свердловская обл.

Каждой весной я обычно сажусь на капустную диету. Это не значит, что ем в день по два капустных листика. Просто в моём рационе преобладает капуста, которая содержит минимум калорий и полезна для здоровья.

Капуста, квашенная с клюквой

3 кг капусты, 100 г моркови, 100 г клюквы, 10 г семян укропа, 3 лавровых листа, 1 ст. л. сахара, 100 г соли, перец по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой, морковь натереть на терке. Посыпать сахаром, солью, перцем, семенами укропа, перетереть до появления сока. На дно кастрюли положить лавровый лист, затем слоями уложить капусту, перемежая её клюквой. Утрамбовать капусту так, чтобы она дала сок. Накрыть, поставить сверху гнёт, оставить в тёплом месте. Когда на поверхности появится пена, сделать несколько проколов длинной деревянной шпажкой. Через неделю кастрюлю с капустой поставить в прохладное место.

Кстати, самое лучшее время для квашений и солений - период растущей Луны, когда повышается активность полезных микроорганизмов. В это время даже тесто подходит быстрее.

Ирина СУХОВА, г. Шатура, Московская обл.

Голубцы с брусничным соусом

1 кочан краснокочанной капусты, 0,5 кг мяса, 200 г грибов, 100 г копчёного сала, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло, 1 ст. л. красного сухого вина, 1 ст. л. брусничного варенья, 2 ст. л. сметаны.

Отвариваю кочан в подсоленной воде, отделяю листья и немного отбиваю. Нарезанное сало тушу с луком, кладу грибы и продолжаю жарить до готовности. Остудив, добавляю сухари, яйцо, перемешиваю с мясом, пропущенным через мясорубку. Раскладываю массу в капустные листья,

сворачиваю и обжар
масле. Затем добавля
духовку на 35 минут. Г
сковороды и ставлю в
от жаренья добавляю
держу на огне до заг
лубцы поливаю полу

Юлия КУЗНЕ

Люблю эксперим
не, поэтому знаком
приготовить им что
ку или к юбилею. А осо
пустные рецепты.

Салат «Иск

300 г капусты, 30
языка, 3-4 отваренны
тофелины, 3 сваренн
3 солёных огурца, 200
1 головка репчатого л
го лука, 2 свежих огур
1 яблоко, сметана, м
хрен, чеснок и соль по

Шинкую тонкой сол
ретираю с солью и, как
сок, отжимаю, а к ней до
вые ложки густой смета
подильник на 30-40 мин
заранее и поставить на
нарезаю тонкой соломк
(если нет, можно мясо к
очищаю и нарезаю куби
Очищенные от кожицы
отваренные кальмары
больше) нарезаю соло
ваю. Добавляю мелко р
репчатого лука и пучок
нез кладу столовую ло
мелко порезанный чес
ляю салат, выкладыва
тем свежие огурцы оч
семян и очень мелко р
мельчённое яблоко и
чок укропа, всё сме
сверху салат. Попробу

Это блюдо гот
только рыбка была д
в печи.

Тушёная ка в грибном с с морским

Варю 500 г грибов
ные, можно любые), з
ваю их. В грибном от
ную капусту почти до
добавляю обжаренны
солю и перчу смесью
шится капуста, морск
ками и слегка обжари
паю приправой для р
пекания смазываю м
капусту, рыбу и грибы
и запекаю в духовке.
же форме.

Елена АНИС

сворачиваю и обжариваю в разогретом масле. Затем добавляю вино и ставлю в духовку на 35 минут. Голубцы вынимаю из сковороды и ставлю в тёплое место. К соку от жаренья добавляю варенье, сметану и держу на огне до загустения. Готовые голубцы поливаю получившимся соусом.

Юлия КУЗНЕЦОВА, г. Жердевка, Тамбовская обл.

Люблю экспериментировать на кухне, поэтому знакомые часто просят приготовить им что-нибудь к празднику или к юбилею. А особенно удаются капустные рецепты.

Салат «Искушение»

300 г капусты, 300-400 г отварного языка, 3-4 отваренные «в мундире» картофелины, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 солёных огурца, 200-300 г кальмаров, 1 головка репчатого лука, пучок зелёного лука, 2 свежих огурца, пучок укропа, 1 яблоко, сметана, майонез, готовый хрен, чеснок и соль по вкусу.

Шинкую тонкой соломкой капусту, перетираю с солью и, как только появляется сок, отжимаю, а к ней добавляю 2-3 столовые ложки густой сметаны и ставлю в холодильник на 30-40 минут (лучше сделать заранее и поставить на 1-2 часа). Затем нарезаю тонкой соломкой отварной язык (если нет, можно мясо курицы). Картофель очищаю и нарезаю кубиками, яйца рублю. Очищенные от кожицы солёные огурцы и отваренные кальмары (1-2 минуты, не больше) нарезаю соломкой. Всё смешиваю. Добавляю мелко рубленные головку репчатого лука и пучок зелёного. В майонез кладу столовую ложку готового хрена, мелко порезанный чеснок, солю, заправляю салат, выкладываю в салатницу. Затем свежие огурцы очищаю от кожицы и семян и очень мелко режу, добавляю измельчённое яблоко и мелкорубленый пучок укропа, всё смешиваю и засыпаю сверху салат. Попробуйте, очень вкусно.

Это блюдо готовила моя мама, только рыбка была другая и запекала её в печи.

Тушёная капуста в грибном соусе с морским языком

Варю 500 г грибов (белые замороженные, можно любые), затем режу и обжариваю их. В грибном отваре тушу шинкованную капусту почти до готовности, в конце добавляю обжаренный лук, перемешиваю, солю и перчу смесью перчиков. Пока тушится капуста, морской язык режу кусочками и слегка обжариваю в масле, посыпаю приправой для рыбы. Форму для запекания смазываю маслом, выкладываю капусту, рыбу и грибы, заливаю сливками и запекаю в духовке. Подаю на стол в этой же форме.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж

Блины из капусты

Кочан капусты разберите на листья и опустите в кипящую подсоленную воду. Через 15 минут откиньте их на дуршлаг, каждый лист слегка отбейте и сверните 2-3 раза (как блин). Взбейте 2 яйца и каждый «блин» обмакните сначала в яйце, затем обваляйте в сухарях. Жарьте на медленном огне. Блины хороши как в горячем, так и в холодном виде.

Антонина ЗАХАРЬИНА, с. Капыревщина, Смоленская обл.

Хочу предложить на ваш суд рецепт приготовления капусты в микроволновой печи. Блюдо получается вкусным, сочным и ароматным.

Капуста, запечённая с яблоками

500 г белокочанной капусты, 3 средних яблока, 2 яичных желтка, 3 ст. л. сметаны.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, выложить в кастрюлю, добавить сливочное масло и немного воды. Тушить при закрытой крышке в течение пяти минут при полной мощности. Яблоки очистить; удалить сердцевину и мелко нашинковать. Выложить в кастрюлю с капустой, добавить 2 столовые ложки сливочного масла. Отдельно взбить яичные желтки со сметаной, вылить в капусту и тщательно перемешать. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить при полной мощности 4-5 минут.

Инна РАССОЛЕНКО, г. Курск

Цветная капуста «Мясная»

600 г цветной капусты, 500 г варёной говядины, 100 г брынзы, 2 ст. л. растительного масла, 200 г сметаны, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на соцветия. Варёное мясо пропустить через мясорубку, посолить, смешать с натёртой на тёрке брынзой. В подготовленную форму выложить половину капусты, сверху слой мяса с брынзой и снова слой капусты. Всё сбрызнуть растительным маслом, залить сметаной, посыпать панировочными сухарями. Запекать в духовке до готовности.

Запеканка по-турецки

800 г отварного очищенного картофеля, 500 г квашеной капусты, 100 г колчёной колбасы, по 100 мл молока и сливок, 1 яйцо, 1 лавровый лист, 1 ч. л. тмина, 0,5 ч. л. семян фенхеля, мускатный орех, по 1 ст. л. растительного масла и маргарина, перец, соль.

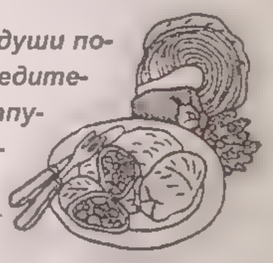
Потушить тмин, семена фенхеля и лавровый лист в масле, добавить квашеную капусту и жарить пять минут, затем поперчить. Картофель нарезать кружочками, выложить в смазанную форму, сверху – капусту, затем добавить нарезанную колбасу. Взбить молоко, яйцо и сливки. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Залить этим соусом запеканку и запекать в предварительно нагретой духовке.

Пицца «Венецианская»

125 г сливочного масла, соль, 250 г муки, 500 г брокколи, 200 г цветной капусты, 2 ст. л. лимонного сока, 4 яйца, 75 г тёртого сыра, 1 стакан сливок, перец и шалфей, 300 г моркови, 2 красные луковицы.

Замесить тесто из масла, соли, муки и 4 столовых ложек воды. Форму смазать жиром и выложить тесто, приподняв бортики. Поставить на час в холодильник. Разделить капусту на соцветия, отварить пять минут в подсоленной и подкисленной лимонным соком воде. Слить воду и перекинуть в сито. Отваренную морковь нарезать кубиками, лук – кольцами. Тесто в нескольких местах наколоть вилкой и поставить на 10 минут в духовку. Белки отделить от желтков. Желтки взбить с шалфеем, сыром, сливками, солью и перцем. Белки тоже взбить и добавить к желткам. Сверху теста разложить овощи, залить их сливочной массой и выпекать до готовности в разогретой духовке.

Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край



От всей души поздравляем победителя конкурса «Капустный день» – Юлию КУЗНЕЦОВУ из Жердевки Тамбовской области за рецепт «Голубцы с брусничным соусом». Примите от нас в подарок набор формочек для выпекания мини-кексов и тарталеток. Думаем, они пригодятся в реализации ваших новых кулинарных идей.

Конкурс завершён, но в редакцию продолжают приходить письма с интересными и оригинальными «капустными» рецептами, и они, несомненно, заслуживают внимания наших читателей. А потому нам кажется вполне справедливым дать им шанс принять участие в конкурсе года «Кухня оригинальных блюд».

Читатели спрашивают

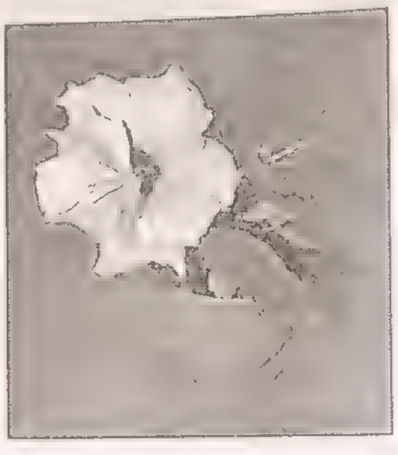
Год назад мне подарили пахиру, сказали, что ей необходим хороший полив. Ствол у этого растения был сплетён из трёх отдельных тонких стволиков. Недавно один из них стал мягким, поэтому пришлось его вырезать. Мне кажется, растение скоро погибнет. Информации по уходу за ним, к сожалению, не нашла. Может быть, вы подскажете, как ухаживать за пахирой?

Марина ВАНИНА,
г. Владимир

Не волнуйтесь, если погиб один стволик, это не значит, что с остальными случится то же самое, поскольку это не «единый организм». На самом деле для формирования вашей пахиры использовали три самостоятельных растения. Но чтобы уберечь их от гибели, скорее всего, необходимо пересмотреть режим полива. Почему-то многие считают, что раз пахиру называют «бутылочным деревом» за способность накапливать влагу в имеющейся между корой и древесиной полости, то и поливать её нужно обильно. Такой полив летом действительно необходим растению, а вот зимой он может привести к загниванию корней и основания ствола. Это и произошло в вашем случае. Что касается остального ухода, растение любит светлое, но защищённое от прямых солнечных лучей место и высокую влажность. Поэтому пахиру необходимо часто опрыскивать. Летом для неё подойдёт температура 18-22° С, а зимой – не ниже 15. Весной растение пересаживают, подбирая широкий, но неглубокий горшок, потому что корни у пахиры распологаются горизонтально. Земля для этого растения должна быть рыхлой, состоять из листовой, дерновой земли, песка и кирпичной крошки в соотношении 1:1:1:0,5. На дне горшка обязательно хороший дренаж. Подкармливают пахиру один раз в неделю жидкими удобрениями для комнатных растений.

Подскажите, что предпринять, чтобы гибискус зацвёл?

Галина НЕСТЕРОВА,
г. Москва



Чтобы гибискус обильнее цвёл, весной проведите обрезку, тогда получите больше молодых боковых побегов. Ведь именно на них и образуются бутоны и цветки. Кроме того, гибискус – светолюбивое растение и при плохом освещении может набрать всего 2-3 бутона вместо нескольких десятков. Стимулируют цветение прохладная и светлая зимовка (от 12 до 18° С) и летние «каникулы» под открытым небом.

Кстати, чтобы растение не сбрасывало бутоны, не переставляйте или не поворачивайте горшок с растением. Сбросить бутоны гибискус может и при резких колебаниях температуры, чрезмерном или недостаточном поливе.

У моей монстеры закручиваются листья. Ухаживаю вроде бы правильно, вредителей на листьях нет. В чём же дело?

Варвара, г. Минск

Причиной свёртывания листьев могут быть как неблагоприятные температурные условия (ниже 16° С или выше 20), так и излишний свет, особенно прямые солнечные лучи. Монстера же предпочитает полутень, как в родном тропическом лесу.

Что сделать, если растение становится чересчур большим? Отдавать в другие руки жалко, ведь столько лет прожили вместе. Но и потолок в комнате выше не сделаешь!

Виктория СТУДЕНКО,
г. Советск,
Калининградская обл.

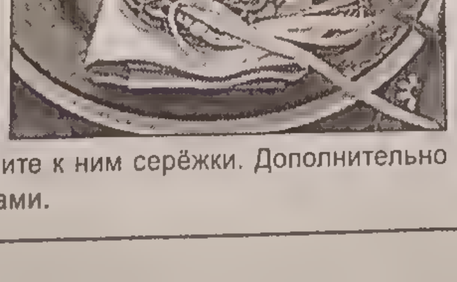
Проведите основательную обрезку, причём обрежьте не только крону, но и часть корней. Обрезку лучше проводить в конце зимы или ранней весной во время пересадки, до того как растение тронется в рост. В зависимости от того, насколько растение чувствительно к обрезке, ветки укорачивают на треть, на четверть или лишь на десятую часть. Затем слегка укорачивают и корни: соотношение надземной и подземной частей растения должно оставаться примерно таким же, как до «укрощения» гиганта.

Половинка листа даёт потомство

Оказывается, стрептокарпус относится к тем редким растениям, которые можно размножить частью листа. Для этого лист стрептокарпуса разрезают ножом по средней жилке и обе половинки ставят почти под прямым углом (ребром, но чуть наискось) в песчаный или торфяной субстрат. Затем землю увлажняют, посаженные половинки листа накрывают прозрачной плёнкой (можно целлофановым пакетом) и ставят в затенённое тёплое (20° С) место. Спустя некоторое время вдоль средней жилки появляются росточки. Как только они подрастут, примерно через 2-3 месяца, их осторожно отделяют от материнского растения и по одному высаживают в маленькие горшочки.

Создайте настроение

Совет дизайнера



Из пушистых серёжек ивы или вербы можно сделать очень милые, долго сохраняющиеся веночки. Украсьте ими комнату – и весеннее настроение наполнит дом. Для этого веточки с серёжками оставьте в течение нескольких дней без воды, чтобы подсушить, а затем осторожно отделите от них серёжки. Из хорошо гнущихся прутьев или сухой травы сплетите веночки. С помощью клея прикрепите к ним серёжки. Дополнительно можно украсить веночки атласными ленточками.

Читатели спрашивают

Моя любимая голубая ель, которая растёт на даче, в последнее время заметно оголилась. Хвоя желтеет, затем быстро становится бурой и опадает, ветви оголяются сначала внутри кроны, а затем и снаружи. Как помочь нашей любимице?

Людмила ВОДЯРКИНА, г. Орёл

Виновница такого явления, скорее всего, еловая тля. Чтобы убедиться в этом, потрясите ветку, подставив под неё белый лист бумаги. Если увидите ярко-красные точки, срочно принимайте меры. Для борьбы с вредителями подойдут системные инсектициды: командор, данадим, калипсо, конфидор.

Более пятнадцати лет у меня растёт плетистая роза с малиново-красными махровыми цветками. Каждый сезон обильно цвела, а в прошлом году, несмотря на прежний уход, распустились только отдельные бледно-розовые немахровые цветки. Что же случилось?

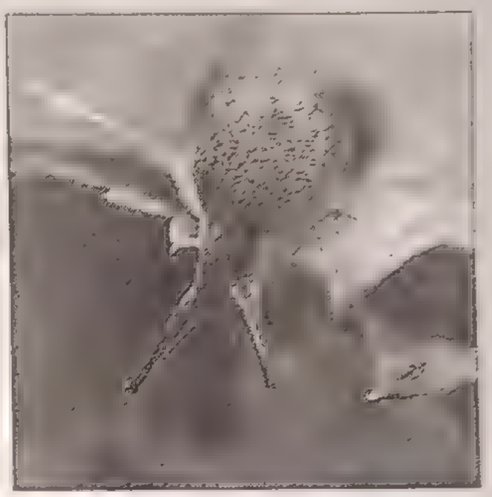
Наталья АЗАРОВА, г. Ижевск

Вероятнее всего, погибла культурная часть выше места прививки, так называемый привой. А сортовые побеги постепенно заместила поросль подвоя, которая цветёт скудно. Такое могло произойти в результате неблагоприятной зимы, когда из-за больших морозов могла вымерзнуть культурная часть побегов. А может быть, произошло естественное старение растения.

Подскажите, как бороться с садовыми улитками и слизнями, которых на моём участке очень много?

Юлия РЫНДИНА, Ленинградская обл.

Садовые улитки и слизни - довольно неприятная напасть. Сначала они портят чуть ли не каждую ягоду земляники, малины. Потом планомерно перебираются на помидоры, перец и баклажаны, прогрызая в плодах дырки, а могут и вовсе поселиться в них. Слизни повреждают огурцы и капусту, выедают углубления в корнеплодах моркови и свёклы. Чтобы от них избавиться, придётся потрудиться. Во-первых, скашивайте траву по обочинам посадок и вокруг участка – это основное место обитания улиток. Во-вторых, чаще рыхлите почву, пропалывайте сорняки, разреживайте загущенные посадки. В междурядьях раскладывайте приманки из корок арбуза, дыни, тыквы, кабачка. Как только улитки наполнят их, уничтожайте, опуская в сильносолёную воду. Систематически опыляйте землю суперфосфатом (30-40 г на 1 кв. м) или смесью извести с табачной пылью (по 20-25 г на кв. м), опрыскивайте растения суспензией горчицы (100 г порошка на 10 л воды), посыпайте дорожки золой раскладывайте хвою.



Читатели советуют

У нас в семье есть своё любимое дерево – калина. Как же она радует глаз: стоит весной с белоснежными крупными кистями цветов, осенью – с прозрачно рубиновыми гроздями ягод, которые не опадают даже в морозы и алеют на фоне снега под скупым зимним солнцем. Ни в одном дереве так не объединяются красота и польза. Я заготавливаю на зиму сок калины, варю варенье, делаю джем, калиновый квас. Вкусной получается квашеная капуста с калиной. Одна из любимых начинок для пирогов – тушеная тыква с калиной.

С читателями же «Будуара» хочу поделиться проверенным способом размножения калины. На собственном опыте убедилась, что вырастить это растение из однолетних черенков практически невозможно (из двадцати посаженных мною однолетних черенков не прижился ни один, несмотря на тщательный уход). А оказалось, достаточно всего лишь однолетний стебель калины прижать к земле и закрепить деревянной рогаткой (ни в коем случае нельзя присыпать его землёй). Через некоторое время он пустит корни и укрепится. Тогда уже можно будет отделить его и пересадить. Благодаря этому способу в моём саду уже растут две молоденькие калины.

Е. ПЕТРОВА, г. Губкин, Белгородская обл.

Знаете ли вы, что...

По растениям-сорнякам, растущим на участке, можно судить о качестве вашей почвы. Например, на кислых почвах хорошо растут хвощ полевой, щавель малый и подорожник большой. На слабокислых и нейтральных – мать-и-мачеха, ромашка непахучая, клевер ползучий. Подорожник и пырей сигнализируют также о чрезмерной уплотнённости почвы. Пышный рост крапивы указывает на то, что почва богата азотом. А на почвах с застоем воды чаще других встречаются хвощ полевой и мать-и-мачеха.

АПРЕЛЬ

● (Новолуние) 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.
◑ (Рост Луны) 1, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.
○ (Полнолуние) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.
◐ (Старение Луны) 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.

СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Дорогие читатели! Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду на выздоровление.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом

УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ЗДОРОВЬЯ

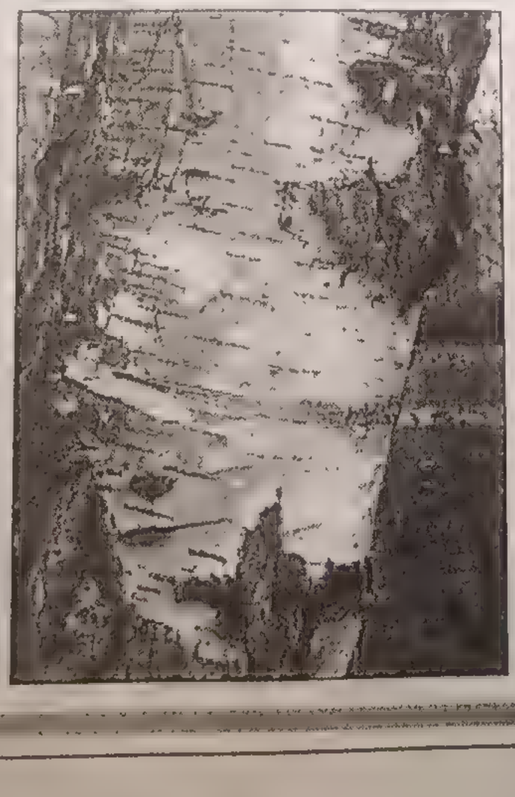
Мне 50, из них 30 отдано педагогике. Чтобы растить здоровое – и духовно, и нравственно, и физически – поколение, согласитесь, нужно быть и самой здоровой. Я хочу поделиться своими тезисами здорового образа жизни.

1. Жизненно важные вещества – основа здоровья (скажи мне, что ты ешь, и я скажу про твоё здоровье).
2. Движение – жизнь.
3. Солнце вдыхает жизнь.
4. Сон – лучшее лекарство.
5. Оптимизм – великая защита!

И ещё: «Лучше предупредить – чем лечить!»

Почему мы задумываемся о своём здоровье только тогда, когда болезнь укладывает нас на обе лопатки?

Я хочу предложить читателям «Будуара» рецепт приготовления уникального продукта здоровья, секрет изготовления которого принадлежит ещё нашим предкам.



Продукт сей улучшает обмен веществ, снимает стресс, укрепляет зубы и дёсны, является ловцом радикалов, содействует выведению из организма токсических веществ, шлаков и т. д. А название этого волшебного продукта – сера!

Итак, как же получить серу?

Бересту разрезаю на квадратики 2х2 см. Заготовку кладу в чугунку, причём чугунка должна быть с отверстием 1 см² на донышке. Плотно закрываю чугунной сковородой и помещаю в другую чугунку с водой (в воду через отверстие капает сера). Эту «конструкцию» ставлю в русскую печь против огня. Береста «плавится» и превращается в целебный продукт. Вот так! И, поверьте, он намного вкуснее, а главное, его полезнее жевать, чем жвачку!

С. САЛИХОВА, д. Магадеево, Челябинская обл.

ДЕЛО – ТАБАК

Эта напасть беспокоила меня по нескольку раз в год: то исчезала, то снова появлялась. Стоило немного поволноваться, как экзема давала о себе знать: руки растрескивались до глубоких язв, от воды боль усиливалась, начинался сильный зуд.

Не знаю, сколько бы ещё продолжались мои страдания, если бы не помогла подруга, которая предложила следующее. «При мокрой экземе хорошо помогает такая процедура: «выпотроши» три пачки сигарет «Прима» (можно столько же махорки) в кастрюлю, залей литром крутого кипятка, в этом отваре парь руки до полного остывания воды. И так каждый вечер перед сном, периодически готовь новый отвар». Последовала совету – и уже через неделю почувствовала улучшение: кожа полностью очистилась, правда, стала немного суховатой. Но помогает обычный смягчающий крем.

Лилия ПЕТРУХИНА, Кудымкарский р-он, Пермский край

ОТ ГАЙМО

Хочу поделить
лечения гайморит
долгое время. Ст

петрушки залить
15 минут. Затем
ром нужно парить
будь тёплым, до
тынет. На следу
этому раствору е
ней петрушки и с
тить 15 минут и п
снова довести д
не добавлять. Ку

АРОМАТ «ДОКТОР

С удовольств
родная мудрость
ем читателей по
да и самой хочет
не ради обмена
болеваний, а про
уже и есть чем п

В нашей сем
ному «доктору»
товое масло – о
жением, поскол
на помощь, как
себе знать. (Раз
противопоказан
ло аллергия).

При сильном
статочно закапа
языка 2-3 капли
через день-дру
сморке маслом
закапывать по 1
дрю несколько
те, воспалении
масло в опреде
ингаляции. Втир
никовую зону сп
саж стоп 4-5 ра
ния обернуться
закутаться в од
го чаю. Для тог
ляцию (эту про
мои внуки), в эма

ОТ ГАЙМОРИТА

Хочу поделиться простым рецептом лечения гайморита, который мучил меня долгое время. Столовую ложку корней

петрушки залить литром воды, кипятить 15 минут. Затем над кастрюлей с отваром нужно париться, укрывшись чем-нибудь тёплым, до тех пор, пока он не остынет. На следующий день добавить к этому раствору ещё столовую ложку корней петрушки и стакан воды, также кипятить 15 минут и париться. На третий день снова довести до кипения, но петрушку не добавлять. Курс – 10 дней.

Т. ЛАВРЕНКО,
Краснодарский край

АРОМАТНЫЙ «ДОКТОР»

С удовольствием читаю рубрику «Народная мудрость». Восхищаюсь желанием читателей помогать друг другу. Иногда и самой хочется написать кому-нибудь не ради обмена опытом по лечению заболеваний, а просто ради общения. Хотя уже и есть чем поделиться.

В нашей семье к этому универсальному «доктору» – так мы называем пихтовое масло – относятся с особым уважением, поскольку оно всегда приходит на помощь, как только болезнь даёт о себе знать. (Разумеется, такое лечение противопоказано тем, у кого на это масло аллергия).

При сильном кашле, например, достаточно закапать из пипетки на корень языка 2-3 капли перед сном – и кашель через день-другой отступает. При насморке маслом смазать переносицу, закапывать по 1-2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день. При бронхите, воспалении лёгких нужно втирать масло в определённые зоны и делать ингаляции. Втирать масло надо в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп 4-5 раз в сутки. После втирания обернуться компрессной бумагой, закутаться в одеяло и выпить травяного чаю. Для того, чтобы сделать ингаляцию (эту процедуру особенно любят мои внуки), в эмалированную миску нужно налить кипяток, накапать 2-4 капли пихтового масла и дышать, укрывшись с головой чем-нибудь тёплым.

Моего мужа часто беспокоит сердце – стенокардия. Едва начинается приступ, я наливаю 5-6 капель масла на ладонь и втираю в область коронарных сосудов - ниже соска. С целью профилактики приступов хорошо такие втирания делать 3-4 раза в день, особенно при резкой смене погоды.

Готовлю пихтовое масло сама, по качеству оно лучше аптечного. Для его приготовления нарезаю пихтовую хвою вместе с тонкими веточками без побегов в 1-1,5 см и набиваю этой резкой литровую или двухлитровую банку, но не до краёв, а отступив на 4-5 см. Заливаю растительным маслом (какое есть в доме) до уровня пихтовой резки. Банку закрываю железной крышкой без резинки. Ставлю в кастрюлю, на дно которой предварительно кладу лучинки или какие-нибудь тонкие прутики. Заливаю кастрюлю до половины водой, закрываю крышкой и ставлю на огонь кипятить. Когда вода закипит, уменьшаю огонь и оставляю кастрюлю на пять часов. По мере выкипания воду доливаю. По прошествии этого времени снимаю кастрюлю с огня, вынимаю из неё банку с хвоей, сливаю масло в другую банку, выжимаю как следует хвою и выбрасываю её. Банку же заполняю новой пихтовой резкой и заливаю маслом, которое только что слила (прокипячённое в течение пяти часов). Далее всё то же самое. Ставлю банку в кастрюлю, залитую наполовину водой и варю ещё пять часов на медленном огне. После этого разливаю масло по флаконам и ставлю в холодильник. Хранится оно долго.

Светлана АРАКЧЕЕВА,
Свердловская обл.

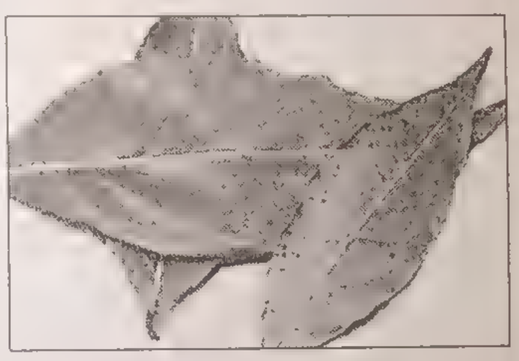
МОРКОВЬ И ИЗЮМ – ИЗБАВЯТ ОТ КАМНЕЙ

Несколько лет назад делала УЗИ, и у меня обнаружили камень в почке размером 10 мм. От лечения в больнице я отказалась, решила попробовать сначала полечиться с помощью народной медицины. Нашёлся и рецепт, который предложила сестра: 0,5 кг моркови, нарезанной кубиками, и 0,5 кг изюма без косточек сложить в эмалированную кастрюлю, залить литром воды. Довести до кипения, но не кипятить, выключить. Кастрюлю закрыть крышкой, сверху обмотать фольгой, чтобы не было зазора, и поставить в духовку на медленный огонь на восемь часов. Затем кастрюлю вынуть, дать в течение часа остыть. Жидкость слить в отдельную посуду, а изюм с морковью отжать через четыре слоя марли. Жмых выбросить, отжатый сок смешать с жидкостью, слитой из кастрюли. Получится тёмно-коричневый отвар, который надо хранить в холодильнике. Принимать по 100 г три раза в день за 30 минут до еды 7-14 дней до полного выхода камней, которые превращаются в песок и выходят незаметно. Делать новую порцию лекарства нужно через день, дабы не прерывать лечение. До начала лечения и после сделать УЗИ, чтобы убедиться, что камни исчезли.

Галина ГУСЕВА,
г. Ухта

ПРЯНОСТЬ ХОРОША НЕ ТОЛЬКО В СУПЕ

Хочу поделиться с читателями «Будуара» рецептом, который помогает при воспалении уха. Как только ухо заболит, беру столовую ложку измельчённого лаврового листа, заливаю 0,5 стакана кипятка, настаиваю 1-2 часа, укутав чем-нибудь тёплым, затем процеживаю. Закапываю в ухо 3-4 капли тёплого настоя, закрываю ушные отверстия ватным тампоном. Де-



лаю 2-3 раза в течение дня и на ночь – и через три дня ухо не беспокоит.

Жанна ЕРМАКОВА,
г. Волгоград

Обратная связь

У меня периодически, особенно в осенне-весенний период, на руках (от кисти до локтя) появляется аллергический дерматит. Может, кто-нибудь поделится рецептом народной медицины, который помогает при таком заболевании?

Галина ПРОСКУРИНА, г. Армавир, Краснодарский край

Попробуйте каждый день в течение 15-20 минут держать руки в прохладной воде, в которой растворите чайную ложку питьевой соды. После чего на десять минут руки погрузите в слегка подогретое растительное масло.

Хорошие манеры За столом

Владение этикетом создаёт не только образ приятного во всех отношениях человека, но и служит пропуском в любое общество. Если вы сомневаетесь, как вести себя в той или иной ситуации, присылайте свои вопросы в редакцию нашему консультанту, преподавателю этикета Светлане ТОЛМАЧЁВОЙ

СИТУАЦИЯ: *вы не знаете, какое блюдо есть ножом и вилкой, какое без ножа, а какое руками.*

Решение: с помощью ножа и вилки едят жаркое, птицу и дичь. Если вам подали отбивную или просто кусок мяса, то следует отрезать от него кусочек за кусочком, а не разрезать всё сразу, так как оно быстро остынет, станет невкусным и неаппетитным

Котлеты, рулеты, тефтели и другие блюда из провёрнутого мяса можно есть вилкой, держа её в правой руке (это правило не распространяется на левшей).

Рыбу лучше есть по частям, пользуясь ножом в виде лопатки и вилочкой с тремя зубцами. Если же подали только одну вилку, держите её в правой руке, а находящейся в левой руке корочкой хлеба придерживайте рыбу. Сначала снимают кожу и отделяют мясо от костей на верхней части. После того как верхняя часть съедена, рыбу переворачивают на другую сторону и повторяют то же самое ещё раз. Если в рот попадут косточки, с помощью вилки их надо снять с губы и положить на край тарелки.

Салаты, поданные в качестве гарнира на маленьких тарелках или в отдельных салатницах, едят при помощи вилки и ножа. Сок салата принято оставлять в тарелке.

Блюд, которые полагается есть руками, очень мало. К ним относятся моллюски, ракообразные и артишоки. Но если вы сомневаетесь, как правильно есть то или иное блюдо, следуйте главному правилу: пользуйтесь ножом и вилкой, это беспроигрышный вариант.

СИТУАЦИЯ: *губная помада оставляет на бокале или чашке следы, которые смотрятся отнюдь не эстетично.*

Решение: оставлять на посуде следы помады или жирной пищи считается дурным тоном, особенно если вы присутствуете на деловой встрече. Поэтому никогда не делайте глоток, пока не прожуёте и не вытрете рот салфеткой.

СИТУАЦИЯ: *во многих ресторанах и кафе на столиках стоят зубочистки, можно ли пользоваться ими прямо за столом или это неприлично?*

Решение: зубочистка – предмет интимного характера, и по правилам классического этикета за столом пользоваться ею не рекомендуется, даже прикрывшись салфеткой. Если кусочек пищи застрял в зубах, следует дождаться паузы, извиниться, встать из-за стола и пройти в ванную, где с помощью зубочистки или промывания освободиться от мешающего кусочка пищи.

СИТУАЦИЯ: *вы пришли в ресторан или кафе в компании подруг. Официант принёс счёт. Как быть: разделить сумму поровну или пусть каждый платит за себя?*

Решение: если вы ели в компании, то считать кто сколько должен не принято. По правилам вся сумма делится поровну. Заявлять, что вы не ели десерт и потому заплатите меньше, невежливо.

СИТУАЦИЯ: *можно ли отвечать на телефонный звонок, оставаясь за столом?*

Решение: отвечать на звонки за столом считается невежливым. Если звонок очень важный, извинитесь, выйдите в вестибюль и только там начинайте разговор.

Стоит прочитать

Эмили ПОСТ
«ЭТИКЕТ»

Во всём мире эта книга считается своеобразной «библией этикета», на которой выросло уже не одно поколение людей, живущих в самых разных уголках планеты. Из неё вы узнаете, как организовать домашний приём, как вести себя на фуршете, как следует одеваться на свадьбу и бизнес-ланч, как дарить и принимать подарки, как правильно написать поздравительное письмо или открытку и т. д. Книга написана в лёгкой и непринуждённой форме, некоторые сложные вопросы разбираются на забавных примерах. Интересное и полезное чтение для всей семьи.

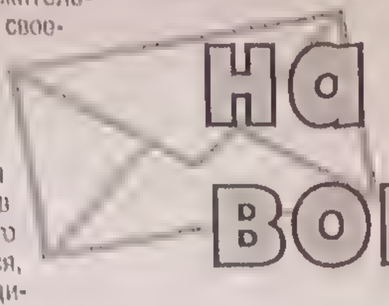
Иоанна ХМЕЛЕВСКАЯ
«ПЕРВАЯ МОЛОДОСТЬ. ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ»

Автобиография популярной создательницы иронических детективов («Что сказал покойник», «Крокодил из страны Шарлоты» и многих других), где она со свойственным ей юмором рассказывает о перипетиях своей нелёгкой жизни. Развод с мужем после одиннадцати лет семейной жизни, воспитание двух непоседливых отпрысков, материальные трудности – ничто не может выбить из колеи жизнелюбивую пани Иоанну. Увлекательное лёгкое чтение, которое подарит вам заряд оптимизма и хорошее настроение.

Роберт и Джин БАЙЯРД
«ВАШ БЕСПОКОЙНЫЙ ПОДРОСТОК. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОТЧАЯВШИХСЯ РОДИТЕЛЕЙ»

В традиционной педагогике принято считать, что в процессе воспитания взрослый контролирует ребёнка, заставляя играть по своим правилам. Но так происходит до поры до времени. И с подростком родители зачастую начинают испытывать беспомощность. Книга Байярдов, психотерапевтов, которые вырастили пятерых детей, даёт шанс научиться новому типу отношений по принципу «Изменись сам – и это вызовет перемены в другом». Авторы не рассуждают абстрактно, а доступным языком излагают ряд упражнений и приёмов, которые помогут многим родителям разобраться в себе, в собственных чувствах и осознать, что трудности во взаимоотношениях с детьми-подростками преодолимы.

Отвечаем на ваши вопросы



***Я** - хозяйка трёхкомнатной квартиры, в ней не живу и не прописана. Там проживает мой сын с бывшей женой и ее несовершеннолетним сыном, которого она прописала. Причиной развода стало ее пьянство, скандалы, драки, угрозы. С недавнего времени мой сын вынужден жить на работе. Но ведь квартира была куплена на мои с сыном деньги! Подскажите, что делать.*

Привыкайте к новому Жилищному кодексу. Вы собственник жилого помещения и в праве самостоятельно им распоряжаться, в том числе выселять тех, кто там безвозмездно проживает, либо потребовать с них плату за наём. Фактически бывшая невестка проживает в квартире на основании договора безвозмездного пользования (даже если нет заключенного в письменном виде договора). А такой договор расторгается с предупреждением за один месяц. Если они откажутся выселяться, подавайте в суд, поскольку имеете полное право.

Мой отпуск в 2005 году, запланированный в конце 2004 года, совпал с началом цикла усовершенствования специальности (о сроках которого заранее было неизвестно). Пошла учиться согласно направлению. Три недели ходила на учёбу и на работу, за это время выполнила 3/4 объёма своей работы. Затем вынуждена была взять больничный по состоянию здоровья. После его окончания собралась в отпуск, на руках у меня была путёвка, но в отделе кадров заявили, что отпуск я свой отгуляла. Мне пришлось взять его в счёт следующего, но ведь это несправедливо. Разъясните, пожалуйста, эту ситуацию.

В отпуск работник идёт на основании заявления. Если было заявление от вас перед отпуском и его удовлетворили, то на работу надо было не выходить, несмотря ни на какие циклы. Если же вас всё-таки попросили выйти на работу, то оформить вызов на работу должны были как отзыв из отпуска, который, кстати, допускается только с вашего согласия. Если же всего этого не было, то налицо факт нарушения трудового законодательства. Думаю, это надо объяснить в вашем отделе кадров, а если там не захотят слушать, то пригрозить обратиться за разъяснениями в трудовую инспекцию. Там быстро разберутся что к чему. И не нужны никакие юристы.

Моей дочери 18 лет, скоро она родит ребёнка, но хочет от него отказаться. Она только что окончила лицей, работала, но без оформления документов. Я хочу сама вырастить малыша. Мне 45 лет, замужем, двое детей. Что в таком случае лучше - оформить опеку или усыновление, в чём их разница? Выплачиваются ли в этом случае пособия на малыша?

В первую очередь следует поговорить со своей дочерью о последствиях отказа от ребёнка. Это не она откажется от ребёнка, а её лишат родительских прав на основании статьи 69 Семейного кодекса РФ, если она откажется без уважительных причин взять своего ребёнка из родильного дома. Малыша определят в детский дом, орган опеки подаст в суд, и после того как суд состоится, мать лишат родительских прав. Только с этого момента вы сможете рассчитывать на оформление опеки. Усыновление – более сложная и длительная процедура, так что в данном случае наиболее подходящий вариант, на мой взгляд, опека.

Если же дочь заберёт ребёнка из родильного дома, а затем бросит его на вас, то оформить опеку можно будет только после того как по вашей инициативе состоится суд о лишении дочери родительских прав. Такой суд может состояться только через несколько месяцев, когда будет понятно, что мать не собирается исполнять родительских обязанностей. Но в этом случае ребёнок останется в семье (хотя бы в вашей), а это уже не так уж мало.

В соответствии со статьёй 11 ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей», право на единовременное пособие при рождении ребёнка (усыновлении в возрасте до трёх месяцев) имеет один из родителей либо лицо, его заменяющее. Отказ от ребёнка в родильном доме означает, что мать не забирает документы на ребёнка из детского дома. Соответственно, не она регистрирует ребёнка в загсе, и не она получает на руки свидетельство о рождении. Поэтому, несмотря на то, что в течение нескольких месяцев она может формально числиться родителем (до момента лишения родительских прав), но право на пособие реализовать она не сможет. Его может получить тот, кто усыновит ребёнка до достижения им трёх месяцев.

В чём разница между усыновлением ребёнка и взятием его на воспитание. Слышала, что во втором случае сохраняется трудовой стаж, государство выплачивает пособие на ребёнка и заработную плату воспитателю. Действительно ли существует такая практика? Если да, то расскажите о ней поподробнее.

Семейный кодекс РФ предусматривает несколько форм воспитания детей, оставшихся без попечения родителей: усыновление, опека и попечительство, приёмная семья.

Усыновлённый ребёнок приобретает такой же правовой статус, как и родной. Это единственное, но очень важное последствие. Усыновители с этого момента приобретают все права и обязанности обычных родителей. Они самостоятельно обязаны содержать ребёнка, а в будущем могут рассчитывать и на его материальную поддержку.

Опека устанавливается над детьми, лишёнными родительского попечения, в возрасте до 14 лет. Опекун берёт на себя схожие с родительскими обязанности (воспитание, питание, проживание, защита прав ребёнка), но при этом не приобретает полностью прав родителей. Например, они не наследуют за своим подопечным, не имеют в будущем права на алименты от своего бывшего подопечного. Зато государство не снимает с себя обязанности материально поддерживать несовершеннолетнего, оставшегося без родителей. Такие дети получают пособие.

Приёмная семья отличается от опекунов (которыми часто выступают родственники несовершеннолетнего) тем, что воспитание ребёнка осуществляется на основании договора о передаче ребёнка между органом опеки и попечительства и приёмными родителями, в котором указываются условия содержания, воспитания и образования ребёнка, права и обязанности приёмных родителей и другие условия. На содержание каждого приёмного ребёнка приёмной семье выплачиваются ежемесячно денежные средства на питание, приобретение одежды, обуви, предметов хозяйственного обихода, личной гигиены, игр, игрушек, книг и предоставляются льготы, установленные законодательством Российской Федерации, для воспитанников образовательных учреждений, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. На ребёнка, передаваемого на воспитание в приёмную семью на один год и более, выделяются средства на приобретение мебели. Размер финансирования устанавливается региональными властями в каждом субъекте РФ самостоятельно.

Кроме того, сейчас получает свое развитие патронатное воспитание. Основа патронатного воспитания – приёмная семья. Учитывая, что договор о передаче на воспитание может предусматривать различные условия, патронатное воспитание предполагает множество различных форм участия приёмных родителей в воспитании детей включая возможность временно брать ребёнка из детского учреждения, а также участие в воспитании ребёнка, который содержится в учреждении.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ

Что нас ждёт в апреле

ОВЕН
(21.03–20.04)

Этот месяц будет наполнен встречами с приятными и дорогими вам людьми. А в решении рабочих вопросов проявите немного тактичности и разумного компромисса – и тогда ничто не помешает добиться успеха во всех, даже самых «безнадёжных» делах. В любовной сфере возможны некоторые осложнения. Вам надо развеяться и отвлечься от проблем. Купите, к примеру, пару билетов на премьеру в театр или кино или посетите подругу, с которой вы долгое время не виделись.

ТЕЛЕЦ
(21.04–21.05)

Беритесь за самые сложные дела - и у вас всё получится! Главное – не пасовать перед трудностями и опираться на прошлый опыт. В личной жизни Тельцов ожидают перемены: новый поклонник может оказаться лучше, и вам не придётся сомневаться в своём выборе. Только подойдите к вопросу расставания как можно дипломатичнее – вам могут отомстить за поруганные чувства.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.05–21.06)

Близнецам благодаря изобретательности и чувству юмора в этом месяце удастся привлечь внимание нужных людей для продвижения своих идей на работе. Во второй декаде апреля уделите больше внимания любимому. Проведённое вместе время ещё больше сблизит и станет для вас новым витком отношений. Известия издалека или неожиданная поездка в середине месяца доставят немало приятных впечатлений семейным Близнецам. В последнюю рабочую неделю не начинайте ничего нового, лучше наведите порядок на рабочем месте.

РАК
(22.06–22.07)

С профессиональной точки зрения, апрель - довольно ровный и спокойный месяц для большинства Раков. Успехи будут зависеть от умения налаживать новые связи и принимать быстрые, но хорошо продуманные решения. Личная жизнь готовит массу сюрпризов: стрелы Амура летят в самое сердце, предстоит немало переживаний и чувственных эмоций. Немного помечтайте, а потом, без сожаления, выбросьте розовые очки в мусорный ящик. В конце месяца у Раков-родителей появится повод для гордости за своих детей.

ЛЕВ
(23.07–23.08)

На первый план в апреле выйдут дела личные. Львов ждёт яркий незабываемый месяц, который подарит головокружительный роман с серьёзными «последствиями». Главное – дольше оставаться для партнёра загадкой! На работе для Львов весьма результативный месяц, который обещает неплохие перспективы в делах и улучшение финансового положения. Новый подход к работе позволит сделать значительный рывок вперёд и заложить фундамент в плане профессионального имиджа.

ДЕВА
(24.08–23.09)

Апрель принесёт Девам возможность духовного обновления. И если они не будут прятаться от трудностей, то смогут закалить свой характер и действовать эффективно в ситуации, когда всё вокруг происходит не так, как ожидали. На работе в начале месяца возможны временные отсрочки и недоразумения в делах, справиться с которыми помогут личные связи. Последняя декада месяца – период неожиданных событий, внезапных перемен в личной жизни Дев. Долго сдерживаемые чувства и желания могут проявиться в стремлении к свободе или поиску более гармоничных отношений.

ВЕСЫ
(24.09–23.10)

Первая половина апреля – благоприятный период для дальних поездок, путешествий, встреч с интересными людьми. Новые впечатления помогут избавиться от накопившейся усталости, надоевшей обыденности и вернут вам бодрость и оптимизм. Проведённый в этот период совместный досуг укрепит взаимопонимание в семье. После 22 апреля вы будете действо-

вать под влиянием эмоций, это может принести немало неприятностей. Поэтому не спешите сказать то, что давно вертится у вас на языке - время для «откровенного разговора по душам» ещё не настало.

СКОРПИОН
(24.10–22.11)

В апреле Скорпионы станут более практичными и прагматичными людьми, их будет интересовать материальная сторона любого дела. Для того, чтобы преуспеть, понадобятся особая аккуратность и точность в ведении дел, иначе бессистемность и торопливость станут причиной серьёзных ошибок. Отношения с любимыми в этот период могут осложниться из-за необоснованных обвинений и неприкрытого эгоизма со стороны Скорпионов. Поэтому приберегите свой воинственный пыл для недругов, ваш избранник заслуживает гораздо лучшего к себе отношения.

СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

Апрель - месяц, когда Стрельцы будут очень деятельны и предприимчивы, поэтому смогут многого добиться даже при неблагоприятных обстоятельствах. Во второй половине апреля на первый план выйдут дела личные. В последнее время вы слишком часто испытывали судьбу и проверяли отношения с любимым человеком на прочность. Сегодня вам дадут понять, что терпение небезгранично, и попытаются поставить на место. Не обижайтесь, лучше посмотрите на ситуацию со стороны.

КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

В апреле ваш дом станет местом дружеских встреч и семейных праздников, а вы окажетесь в центре всеобщего внимания, даря окружающим ощущение тепла и уюта домашнего очага. На работе в первой половине апреля Козерогам удастся заявить о своём высоком профессионализме и необыкновенной работоспособности. Единственный совет: разумно планируйте силы, в противном случае уже к середине месяца их почти не останется. Ближе к концу месяца одиноких представителей этого знака ожидают приятные романтические свидания.

ВОДОЛЕЙ
(21.01–19.02)

В этом месяце Водолеи будут действовать под влиянием своих смелых идей, а также проявят решительность в достижении поставленных целей. В середине апреля постарайтесь абстрагироваться от глобальных проблем, не позволяйте втягивать себя в выяснение отношений. Лучше посвятите это время детям, благоустройству и украшению дома. В конце месяца пристального внимания потребуют отношения с любимым. Вы склонны утрировать и преувеличивать проблемы, при этом заставляете страдать своего любимого человека. Пожалейте его нервы и не перегибайте палку, устраивая очередной «разбор полётов».

РЫБЫ
(20.02–20.03)

Для Рыб апрель – эмоционально насыщенный месяц. После 6-го числа возрастёт вероятность конфликтов, спровоцировать которые может любая мелочь, и хотя размолвки, скорее всего, окажутся непродолжительными, выяснение отношений может оказаться бурным. Поэтому берегите свои чувства, не позволяйте мелким неурядицам испортить отношения с любимым. В работе этот месяц сложно назвать стабильным, однако благодаря поступающей информации и объединению усилий с коллегами вы легко преодолеете трудности.

Гороскоп совместимости ОВНА

(Оценка по 10-балльной шкале)

Ваш партнёр СТРЕЛЕЦ (10 баллов). Любовь станет звеном, скрепляющим союз. Сначала между партнёрами возникает дружба, которая часто переходит в любовь из-за сексуальной притягательности этих знаков. Возникшие чувства, как правило, с годами не растрачиваются, и партнёры не перестают испытывать друг к другу интерес.

Ваш партнёр ЛЕВ (9 баллов). Эти люди хорошо понимают друг друга. Их брак возможен и в зрелые годы. И хотя избыточная эмоциональность часто перерастает в скандалы, всё равно они тянутся друг к другу.

Ваш партнёр ВЕСЫ (8 баллов). Партнёры уважают друг друга, однако для гармонии нужны не просто «поддержка» и «совместимость», а рост, динамика отношений.

Ваш партнёр ВОДОЛЕЙ (7 баллов). В таком браке нерешённые конфликты накаляют отношения, хотя внешне всё кажется вполне благопристойным. Тем не менее он держится на терпении Водолея.

Ваш партнёр РАК (6 баллов). Партнёры великолепны как любовники, но для совместной жизни союз тяжёлый. Брак разваливается от резкости Овна.

Ваш партнёр РЫБЫ (6 баллов). Объединяет партнёров только сексуальная сфера, эмоционально же они живут разной жизнью.

Ваш партнёр ТЕЛЕЦ (5 баллов). Достаточно часто встречающийся союз, от которого устают оба. Овна раздражает приземлённость Тельца, а Телец хочет всех домашних заставить работать на себя, но сам предпочитает работать только на службе.

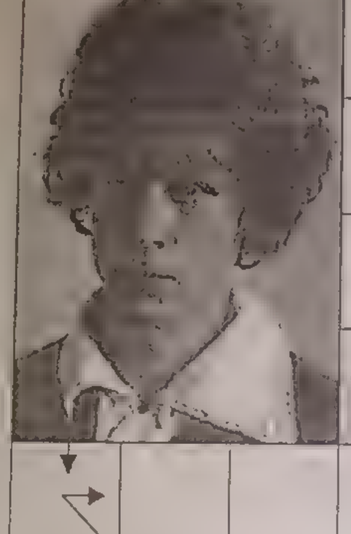
Ваш партнёр БЛИЗНЕЦЫ (5 баллов). Вначале их отношения развиваются как бурный роман, позднее наступает охлаждение из-за большой разницы интересов. Брак также характеризуют лихое начало и быстрое разрушение.

Ваш партнёр СКОРПИОН (4 балла). Этой паре лучше быть любовниками, чем мужем и женой. Скорпион словно окутывает своими чарами и начинает воздействовать на Овна так, что тот, как кролик к удаву в пасть, движется в его объятия. Вроде бы Скорпион и любит, но в таких союзах Овны часто пребывают в депрессии.

Ваш партнёр ОВЕН (3 балла). Вступление в брак сопровождает бурная вспышка страстей, затем каждый «тянет одеяло на себя», и вскоре такой союз разваливается.

Ваш партнёр КОЗЕРОГ (3 балла). Союз конфликтный, характеризующийся нежеланием партнёров понимать друг друга.

Ваш партнёр ДЕВА (2 балла). Союз, тяжелее которого трудно себе представить. Как правило, брак распадается по инициативе Овна, который, кроме разочарования, уже ничего не испытывает к партнёру.



Крупная партия товара

Момент на фотопленке

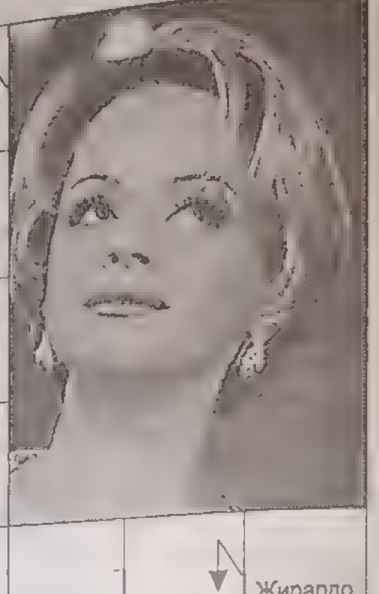
Украинская столица

Положение в грамматике

Снятие данных со свидетелей

Путеводитель Ариадны

Грузовые сани



Толчея в час пик

Актриса ... Чурикова

Жирардо

Крайняя потребность в воде

Член правительства

За спиной у вратаря

Полусонное состояние

Вирусное заболевание

Сорт сельди

Лесная дорожка

Речной низ

Подвесная постель

«Демографическая» птица

Касатик на клумбе

Степень зрелости яблока

Нота

Морозная картинка

Внутри эклера

Воспитательница в яслях

Североатлантический блок

Мультяшный белый медвежонок

Бесчестье в глазах товарищей

Марка вертолетов

Кошачьи консервы

Самая знаменитая кукла

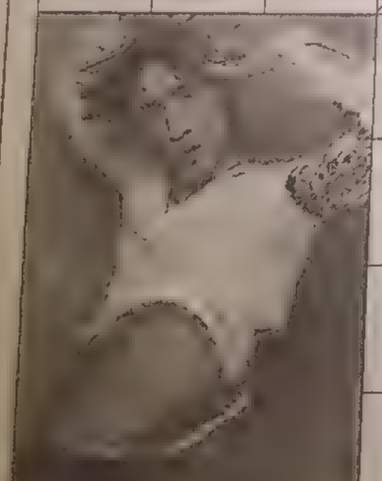
Мона ..., она же «Джоконда»

Опухоль от ушиба

Соцветие укропа

Галоген зубных паст

Деревянный каркас окна



Маленькая отечеств. легковушка

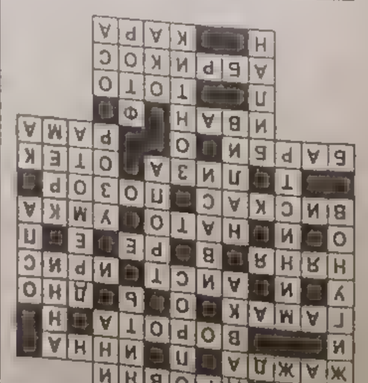
Насекомое с талией

Родства не помнящий

... Кутуньо

Плод для урюка и кураги

Справедливое возмездие



Моё ... стихо...

Решила пр... конкурсе и пр... мые стихотв...

РОДИТЕЛЯМ
Я всё время бо...
Вам сказать на...
За любовь и за...
И за то, что не...

Я всё время бо...
Я всё время бо...
И забыть или н...
Детства тёплое...

Постоянно бок...
Свой единстве...
Чтоб, приехав...
Что живу, как у...

Чтоб хотя бы е...
На рябину и ст...
Чтоб, как в дет...
Дух январског...

Вновь увидеть...
Что от жизни е...
И с улыбкою м...
«Вот, приехал...

Я всё время б...
Вам сказать н...
За любовь и з...
И за то, что р...

СТАРШЕЙ СЕ...
Без тебя
Не прошло в...
С той младен...
Хорошо, что р...
В гордом зва...

Старше – зна...
Старше – зна...
Я – речонка г...
Старше – зна...
В самый чёр...
Есть и свет, и...

Без тебя
Не прошло в...
И за то, что м...
И за то, что т...
Есть у меня, ...
Я твой самы...

И за то, что р...
Взбурлила ре...
Огонек разго...
Если в жизни...
Хочешь? – я...

г.

Моё любимое стихотворение

Решила принять участие в вашем конкурсе и предложить свои любимые стихотворения.

Надежда РУНДЕ

РОДИТЕЛЯМ

Я всё время боюсь не успеть
Вам сказать на рассвете «спасибо»
За любовь и за то, что я есть,
И за то, что немного красива.

Я всё время боюсь опоздать,
Я всё время боюсь не доехать
И забыть или не распознать
Детства тёплое тихое эхо.

Постоянно боюсь не догнать
Свой единственный важный мне поезд.
Чтоб, приехавши, вам рассказать,
Что живу, как учили, на совесть.

Чтоб хотя бы ещё раз взглянуть
На рябину и стройность берёзы.
Чтоб, как в детстве, всей грудью вздохнуть
Дух январского злого мороза.

Вновь увидеть родные глаза,
Что от жизни ещё не устали,
И с улыбкою мягкой сказать:
«Вот, приехала, или не ждали?»

Я всё время боюсь не успеть
Вам сказать на рассвете «спасибо»
За любовь и за то, что вы есть,
И за то, что родилась счастливой.

Эмилия БОЯРШИНОВА
(Свердловская поэтесса)

СТАРШЕЙ СЕСТРЕ

Без тебя
Не прошло в моей жизни ни дня
С той младенческой нежной поры.
Хорошо, что родилась ты раньше меня
В гордом звании старшей сестры.

Старше – значит, умней,
Старше – значит, сильней.
Я – речонка пока, ты – река.
Старше – значит, и мне
В самый чёрный из дней
Есть и свет, и тепло, и рука.

Без тебя
Не прошло в моей жизни ни дня…
И за то, что мой парус не сник,
И за то, что ты, сильная,
Есть у меня, -
Я твой самый счастливый должник.

И за то, что речонка
Взбурлила рекой,
Огонёк разгорелся костром…
Если в жизни придётся тебе нелегко, -
Хочешь? – я буду старшей сестрой.

Ольга АБРАМОВСКАЯ,
г. Ирбит, Свердловская обл.

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите её с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

Любимые песни

Максим ДУНАЕВСКИЙ
Леонид ДЕРБЕНЁВ

ВСЕ ПРОЙДЕТ

Am Dm
Вновь о том, что день уходит с земли,
E7 Am
В час вечерний спой мне.
F C
Этот день, быть может, где-то вдали
Dm E7
Мы не однажды вспомним.
Am Dm
Вспомним, как прозрачный месяц плывёт
E7 Am
Над ночной прохладой.
F C
Лишь о том, что всё пройдёт,
E7 Am
Вспоминать не надо.
F C
Лишь о том, что всё пройдёт,
E7 Am
Вспоминать не надо.

ПРИПЕВ:
Am E7 Am
Всё пройдёт - и печаль, и радость.
Am E7 Am
Всё пройдёт, так устроен свет.
Am E7 Am
Всё пройдёт, только верить надо,
Am E7 Am
Что любовь не проходит, нет.

Спой о том, как вдаль плывут корабли,
Не сдаваясь бурям.
Спой о том, что ради нашей любви
Весь этот мир придуман.
Спой о том, что биться не устаёт
Сердце с сердцем рядом.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.

ПРИПЕВ.

Вновь о том, что день уходит с земли,
Ты негромко спой мне.
Этот день, быть может, где-то вдали
Мы не однажды вспомним.
Вспомним, как звезда всю ночь напролёт
Смотрит синим взглядом.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.

ПРИПЕВ.

Анекдоты

Клиент заходит в фотоателье и спрашивает у приёмщицы:
– Интересно, почему на ваших фотографиях все смеются?
– А вы бы видели нашего фотографа!

На улице к молодому мужчине подходит молодая женщина и говорит:
– Извините, мне кажется, вы отец моих ребятишек.
– Я?!
– Не пугайтесь, я учительница.

– Алло, здравствуйте, у вас доллары есть в продаже?
– Да, пожалуйста.
– А по какому курсу?
– По шесть рублей.
– ?????? Извините, это банк?
– Нет, это ТИПОГРАФИЯ!

– Золушка, почему ты плачешь? Что случилось?
– Я не могу пойти сегодня на бал!
– Но почему?
– Да потому что бал завтра!

Лежат муж и жена в постели.
Жена:
– Дорогой, возьми меня...
– Спи, родная, мы никуда не едем.

– А мне тут замуж предложили выйти...
– Поздравляю, а кто?
– Родители...

На уроке пения учитель сказал:
– Сегодня поговорим об опере. Кто знает, что такое опера?
Вовочка поднял руку:
– Я знаю. Это когда один человек убивает другого на дуэли, а тот, прежде чем упасть, долго поёт!

Знаете ли вы, что...

Женские носки появились во время Первой мировой войны, когда из-за дефицита материала производители начали экономить на длине чулок.

Пояс-сауна 2 в 1 со Встроенной Вибросистемой

УНИКАЛЬНЫЙ ШАНС ПРИДАНИЯ ТЕЛУ ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ, И НЕ ТОЛЬКО

Наконец-то сбылась мечта всех красавиц, теперь у вас есть мощное "оружие" от лишнего веса - пояс-сауна 2 в 1 с вибросистемой. Такого устройства вы ещё не видели. Двойной удар по лишнему весу - это не просто слова, это мощнейшее высокоэффективное средство, можно сказать, "Почти 100% результат".

Удар по вашему весу наносят две ударные вибрационные системы, разработанные специально, в т. ч. и представленного пояса, которые высокоэффективно массажируют вашу кожу, разбивая жир; тепловой элемент, нагревающий кожу и разогревающий жировые отложения; материал, из которого сделана поверхность пояса, не только не пропускает воздух, но и заставляет кожу потеть; а уникальная система подбора под нужный размер (от 44 до 56) позволит вам плотно или с зазором надеть пояс для получения лучшего комфорта и оптимального эффекта. Все это вместе дает уникальный результат. Тем самым убираются лишние и надоевшие размеры. Наличие пульта позволит задать высокоэффективные программы разного класса сложности по уничтожению лишнего жира. Чередуя уникальный массаж, тепловой нагрев, утягивая или отпуская размер пояса, вы получите незабываемое ощущение. А если вам захочется продлить удовольствие или уничтожить целлюлит, например, на ягодицах, легким нажатием продлите время процедуры. Купите прибор – и ваша жизнь изменится в лучшую сторону. Снизив свой вес, улучшится самочувствие, подруги и знакомые будут любоваться вашими совершенными формами. Но не спешите рассказывать свой секрет, лучше сделайте им приятный сюрприз и подарите пояс 2 в 1 на праздник. И вы всегда будете самым желанным гостем в доме.

Пояс-сауна 2 в 1 с вибросистемой - не просто средство от похудания, но и уникальный массажер, прекрасный прогревочный пояс для спины. Ваши родители и родственники обязательно высоко оценят уникальные конструктивные особенности пояса. Он обязательно пригодится. Они не раз скажут вам слова благодарности после снятия дневной усталости и поправки здоровья.

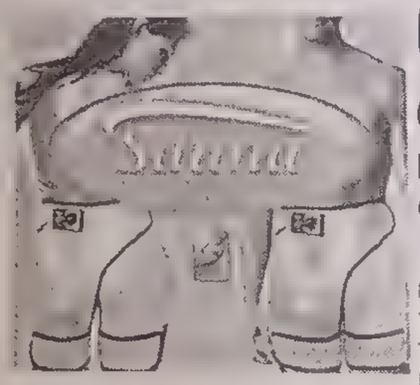
Цена пояса 1998 руб.

Только с поясом "Сауна 2 в 1" со встроенной вибросистемой вы получите не только приятное удовольствие, но и ваше тело примет соблазнительную форму!

"....Пишу вам из города-героя - Ленинграда. Хочу заказать пояс-сауну 2 в 1 с вибросистемой. Увидела такой пояс у внучки. Она его купила, и сама им пользуется. Сейчас похудела. Стала выглядеть, как модель, совсем не узнать после родов. Даже её подруги не скрывают слов восхищения. После массажа поясом уменьшились боли в спине и шеи...." Мария И., г. С.-Петербург

Шорты Сауна с термоэффектом Sauna Pants

ИДЕАЛЬНЫЕ ШОРТЫ ДЛЯ ПРИДАНИЯ СОБЛАЗНИТЕЛЬНОЙ ФОРМЫ ЯГОДИЦАМ



Шортам придает уникальность эти оригинальные застежки-липучки, с помощью которых вы сможете надеть их практически на любой размер, но не более 60-го. Надевая их постоянно, с каждым сброшенным лишним килограммом вы всегда сможете настроить их под свои уменьшенные формы ровно на столько, на сколько это необходимо. С помощью внутреннего компьютера всегда подберете комфортную для вашего тела температуру. Идеальная, комфортная температура и ультрасовременный материал помогут вам обрести нужное и "соблазнительное" тело, с которым мужчины не оставят вас в покое, не дадут скучать. Ваш муж обязательно влюбится в вас в очередной раз. Но если вы его оставили, так пусть он пожалеет о самой красивой девушке на свете. И не раз в глубокой тоске вспомнит трогательные минуты. Шорты Сауна с термоэффектом "Sauna Pants Vital Form" позволят изменить объемы живота, талии, боков, ягодиц и бедер. Просто надевайте пояс на необходимые участки в любом месте и в любое время. Шорты Сауна с термоэффектом "Sauna Pants Vital Form" открывают поры на вашем теле и растворяют жиры и токсины, клетки целлюлита, а пот выводит все наружу.

Принцип воздействия шорт Сауна с термоэффектом "Sauna Pants Vital Form" схож с давно известными неопреновыми шортами для похудения. Но для того, чтобы неопреновые шорты помогали худеть, в них нужно интенсивно заниматься физической нагрузкой, тогда идет быстрое расщепление жира в том месте, где надеты неопреновые шорты. Шорты Сауна с термоэффектом нужно всего лишь включить в розетку - все остальное они сделают сами. Никаких физических нагрузок! При этом скорость расщепления жира в несколько раз быстрее, чем при физической нагрузке в неопреновых шортах!

Быстро и без усилий похудеть и получить идеальную фигуру, о которой вы всегда мечтали, - с шортами Сауна с термоэффектом "Sauna Pants Vital Form" вам это удастся! **Цена шорт 2098 руб.**

".... Замечательные шорты. Действительно, когда их надеваю, то и заниматься физическими нагрузками уже не надо. Не надо лишний раз идти в тренажерный зал. За несколько раз обретаю красивую форму. Это придает уверенности в окружении мужчин. Коллеги по работе тоже заинтересовались. Спасибо вам за оперативное исполнение заказа...". Елена М., г. Москва

Для всех читателей газеты по специальной весенней цене уже известный пояс для похудания Сауна Белт за 1298 руб. Прежняя цена ~~1498~~ руб.

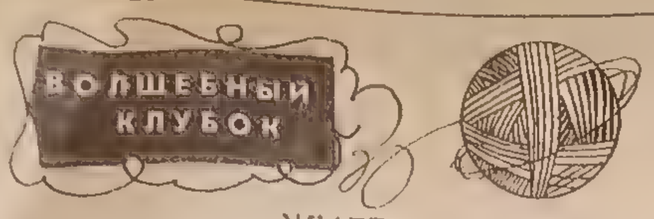
НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Сделать заказ можно по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 13 (Будуар), отд. "Товары почтой".**

Я хочу получить заказ быстрее и сделаю это прямо сейчас по телефонам: **(4862) 36-90-35 (многоканальный), 49-50-77 (с 9 до 18 часов по московскому времени);** на нашем сайте: **www.zacaz.ru. Для жителей Украины – (057) 755-27-76 .**

У вас возникли вопросы? Только спросите - и мы с радостью ответим на них. **ГЛАВНОЕ - никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите её при получении на почте.**

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.

Уважаемые покупатели! Мы строго соблюдаем принципы единой международной Конвенции о почтовой и дистанционной торговле. Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137, ООО "Торгпочта". ОГРН 1055742019816.



ЖИЛЕТ

Размер 42—44

Материал: около 350 г х б ниток средней толщины; крючок № 2 1 2; 5 пуговиц.

Пояснение к узору. Число воздушных петель цепочки должно быть кратно 28+16. Работать по схеме. Начинать (по ширине) с петель перед 1-й стрелкой, узор между стрелками постоянно повторять, заканчивать петлями после 2-и стрелки. Цифры справа обозначают лицевые, а слева — изнаночные ряды. Сначала вязать 1—21 ряды, а затем постоянно повторять 2—21 ряды.

Внимание! Все обозначения на схеме (т. е. столбик с накидом, пышный столбик, воздушная петля) будут называться в тексте для упрощения записи расчетов просто петлями.

Плотность вязки: 29 петель по ширине и 15 рядов по высоте составляет 10×10 см.

Выполнение. Спинку и две полочки начинают вязать одновременно. Сделать цепочку из 268 воздушных петель, получив при этом 266 петель, т. е. столбиков с накидом. Далее вязать по схеме. В 3-м ряду от начала сделать первую прорезь для пуговиц, для этого провязать 7—9 воздушных петель (в зависимости от размера пуговицы), пропустив столько же петель предыдущего ряда. Остальные 4 прорези выполнить точно так же в каждом следующем 12-м ряду.

После 35 см = 52 р. для получения выреза горловины с двух сторон закрывать по одной петле 25 раз в каждом ряду и 3 раза в каждом втором ряду.

Уже после 37 см = 55 р. от начала средние 128 петель, предназначенных для спинки, вязать отдельно. После 19 см = 29 р. от раздела для скоса плеча с двух сторон закрыть в каждом ряду 2 раза по 14 петель и 1 раз по 13 петель. Оставшиеся 46 петель предназначены для горловины.

Скос плеча на полочках выполнить точно так же, как и на спинке, получив одинаковую высоту.

Примечание. Изделие натянуть, увлажнить и высушить, а затем сшить по плечевым швам. Правую полочку и край горловины обвязать крючком следующим образом:

1-й ряд: нить прикрепить 1 полустолбиком в нижний угол правой полочки, 3 воздушные петли (в качестве 1-го столбика с накидом), * отступив примерно 0,5 см, 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля и 3 столбика с накидом в одно и то же место прокола, отступить примерно 0,5 см и сделать 1 столбик с накидом; от * постоянно повторять.

2-й ряд: 3 воздушные петли для подъема, повернуть, * 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля и 3 столбика с накидом в воздушную петлю предыдущего ряда, затем 1 столбик с накидом в столбик с накидом; от * постоянно повторять.

3-й ряд: вязать как 2-й ряд. Окантовка проймы рукава вяжется аналогичным образом. Пришить к изделию пуговицы.

Пояснение знаков:

· — воздушная петля

I — столбик с накидом

О — пышный столбик: * сделать накид и ввести крючок в петлю предыдущего ряда, захватить нить и вытянуть ее; от * повторять 3 раза, вводя крючок в одно и то же место прокола. Все петли и накиды, находящиеся на крючке, провязать вместе за 2 приёма, т. е. первый раз 6 петель, второй — 2 петли.

Перевод с немецкого И. ВРУБЛЕВСКОЙ

ПРИРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ ПРОСТУДЕ

Сезон гриппа и простудных заболеваний снова ставит перед нами ряд проблем. Не слишком ли мы злоупотребляем антибиотиками и сульфаниламидами! Нельзя ли было вылечить ребенка без тетрациклина, которым мы пичкали его всего две недели назад! Как быть, если у вас аллергия к сильным современным лекарствам!

Все эти вопросы надо обсудить с врачом. Сторонникам же лекарственных трав, «природной медицины» предлагаем несколько советов кандидата фармацевтических наук, сотрудницы Ботанического института Болгарской академии наук Стефки Иванчевой.

Острый насморк начинается с раздражения и неприятных ощущений в области слизистой оболочки носа. На этой стадии используются лекарственные растения, имеющие противовоспалительное и сосудосуживающее действие, в виде мазей, эмульсий и соков: сок алоэ (столетника) — 4—6 капель в нос 3 раза в день; 10-процентная мазь из тысячелистника и крапивы; 20-процентная мазь из цветков ноготков (календулы). Мазь приготовляется следующим образом: настойка, отвар, свежий сок или растертое в порошок высушенное растение смешать со смальцем или равными частями ланолина и вазелина.

Когда из носа начинает выделяться слизь, назначаются «стягивающие» процедуры. Настойки и отвары трав закапываются в нос — по 6—8 капель 3 раза в день или же используются для ингаляций (3—4 процедуры по 5 минут каждая). Чтобы получить настойку, указанное количество лекарственного растения варят на водяной бане в течение 15 минут, а затем остужают 30 минут. Отвар готовят так: травы варят полчаса и остужают 15 минут.

Вот несколько испытанных рецептов (г/мл): отвар коры дуба (20:200) и настойка зверобоя (15:200); настойки тысячелистника и ромашки (20:200 каждая); настойки листьев мать-и-мачехи и листьев липы (15:200 каждая) и отвар коры калины (20:200); настойки зверобоя (15:200), цветов бузины и тимьяна (10:200 каждая).

В третьей стадии острого насморка, когда слизистые выделения сгущаются, рекомендуется использовать свежий сок алоэ или масляную вытяжку тысячелистника. Можно также применять сок свеклы, лука и чеснока. Народная медицина рекомендует смазывать слизистую оболочку носа отваром зверобоя, щавеля и медвежьего уха, соком свежих листьев мяты.

Лечение хронического насморка имеет целью улучшить функции слизистой оболочки носа. При этом применяются лекарственные растения противовоспалительного и противоотечного действия. Их используют в виде настоек, отваров (капли для носа) и мазей. Например, помогают 30-процентная мазь из ноготков или 10-процентная мазь из тысячелистника, а также сок алоэ, хвоща или свеклы. Весьма эффективны следующие смеси, употребляемые в виде ингаляции в течение 5 минут (курс лечения — 8—10 процедур): настойки листьев мать-и-мачехи (15:200), отваров листьев и стеблей ежевики (20:200) и коры дуба (10:200); настоек листьев малины (20:200) и ноготков (10:200); настоек зверобоя (15:200) и липового цвета (20:200); настоек листьев мяты (20:200), тысячелистника и вероники (15:200 каждая).

При аллергических заболеваниях носа используются различные эфирные масла и хамазулен (составная часть эфирного масла ромашки). Последний оказывает противовоспалительное и успокаивающее действие, усиливает процессы регенерации.

Рекомендуется смесь настоек ромашки (5:200) и тысячелистника (15:200).

При остром фарингите (воспалении глотки) рекомендуются лекарственные растения, обладающие противовоспалительным и обезболивающим действием. Удачны полоскания или ингаляции настойкой из листьев шалфея, эвкалипта, ромашки, цветков ноготков. Для полоскания нужна теплая настойка из 10 г высушенного растения и 200 мл воды. Процедуру повторяют 3—4 раза в день. Ингаляции делают 4—6 раз в день по 5 минут.

Эффективны при этом смеси из: настоек листьев мать-и-мачехи (15:200) и тимьяна (10:200); отвара корней алтея (10:200) и настойки листьев малины (15:200).

Хроническое воспаление слизистой оболочки носоглотки (хронический фарингит) успешно лечат с помощью аэрозольных ингаляций, используя для них пчелиный мед. Можно применять лекарственные растения, содержащие дубильные вещества,— кору дуба, ивы, калины, зверобоя, а также обладающие противовоспалительным действием травы — тысячелистник, ромашку [illegible].

Для ингаляции применяются смеси: настоек лаванды и мяты (10:200 каждая) и дубового отвара (20:200), настоек цветов бузины, корневищ луговой герани (15:200 каждая) и ноготков (10:200).

(Журнал «Болгарская женщина»)

НАСТОЙКА ИЗ БЕЛЫХ САДОВЫХ ЛИЛИЙ

Протирая иногда по утрам лицо ваткой, смоченной в настойке из белых лилий, легко убедиться в «чудодейственной» силе белой лилии.

Настойку можно использовать целый год. Приготовить ее очень просто. Надо взять плотно закрывающуюся бутылку или баночку из темного стекла. Положить в нее лепестки полностью распустившихся цветов, наполнив баночку приблизительно до половины, затем залить их чистым спиртом так, чтобы он покрывал лепестки на два пальца.

Старательно закрыть сосуд и поставить в темное, прохладное место.

Через 6 недель настойка готова. Отлить немного жидкости в маленькую баночку тоже из темного стекла, развести на 2/3 холодной кипяченой водой и можно употреблять. Каждый раз перед употреблением взбалтывать.

Для жирной кожи развести настойку наполовину. Остальные лепестки оставить настаиваться дальше.

Если уколешь или порежешь палец и появится нарыв, нужно достать лепесток лилии и приложить к больному месту, накрыть кусочком пергамента и забинтовать или заклеить пластырем. На другой день палец совершенно заживет.

Если страдаешь от мышечных болей, нужно натереть эти места неразбавленной настойкой, боль тотчас утихнет.

Вот какая могучая сила кроется в лилии — символе целомудрия.

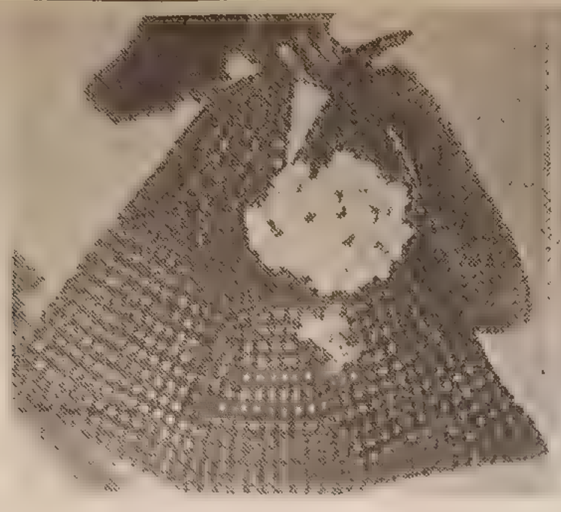
О ПОРОШКЕ АЛОЭ («Совет... Клеопатры» № 6).

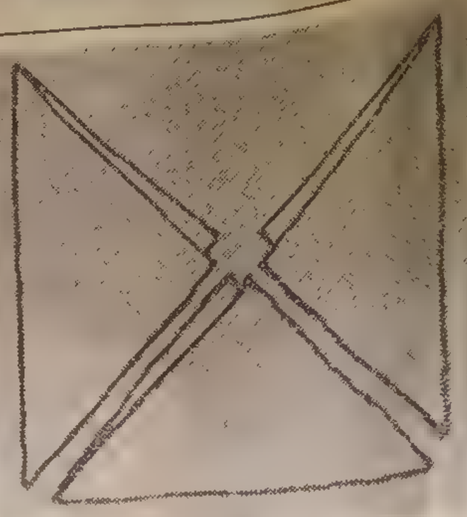
Чтобы получить порошок алоэ, нужно вымыть листья (стебли) и высушить в темном месте. Затем смолоть. Порошок готов.

Розовая вода бывает в продаже в аптеках и в парфюмерных магазинах.

СУМКА ИЗ КВАДРАТНЫХ ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ ПЛАТКОВ

Согните в форме треугольника (см. рисунок) три одинаковых по величине платка. Сначала пристрочите правый платок к среднему, затем левый к среднему. Свободные концы завяжите так, чтобы получилась ручка.





МЕДВЕЖОНОК ИЗ МУЖСКИХ НОСКОВ

Необходимые материалы: пара мужских носков, прочные нитки, ленточка, подходящий материал для набивки, толстая иголка.

Разложите носки на ровной поверхности. Отрежьте мысок и резинку. Вырежьте из них передние лапы медвежонка. Для этого разрежьте мыски посередине, сшейте прочными нитками с изнанки и выверните. Затем [illegible] открытую часть носка наизнанку, оформ[illegible] края. Туловище туго набейте [illegible]. Для оформления го[illegible] в нужном месте сложенной [illegible] вырезать ушки, зашить, [illegible]. Шерстяными нитками [illegible] в нужном месте язычка приклейте [illegible] нитки.

Рисунок для вышивки салфет-
ки, вышивается гладью в два
цвета. Края салфетки отделать
мережкой или обвязать крюч-
ком. Дана 1/4 часть рисунка.

МОДНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ

Иногда шарфик, жабо, воротничок, украшение способны буквально преобразить внешность. В настоящее время мода уделяет большое внимание поясам. Это касается как повседневной, так и праздничной одежды. В моде широкие пояса. Для будничного костюма их делают из кожи, сочетая с металлическими заклепками и пряжками, а для вечернего — из бархата, мягкой ко... украшенной орнаментами из бисера или блесто...

Предлагаем несколько идей:

1. Если вам надоел высокий отложной воротник на платье, надрежьте его с боков, посадите на подкладку и обшейте несколькими ленточками из ткани платья. Завязав их, кокетливо соедините края воротника.

2. Прошлогоднее платье обновите с помощью вставки контрастного, например, белого цвета. Посередине вставки вшейте молнию так, чтобы ее не было видно ни с лица, ни с изнанки. Это позволит воротник-стойку превращать в отложной.

3. Вечернее платье украсит белый шелковый воротник, застегивающийся сбоку на пуговицы-украшения, брошь или декоративную булавку. Если вы не хотите, чтобы застежку было видно, прикрепите воротник к платью кнопками.

4. Платье в мелкую или крупную клетку «омолодите» вставкой белого (или контрастного) цвета. Обработайте вырез тесьмой. Воротник выполните из ткани платья или вставки.

5. К клетчатой юбке очень подходят большие накладные карманы из однотонной ткани. Из нее же хорошо сшить и узенький пояс.

6. Сейчас в моде длина до середины икр или чуть ниже. Прошлогоднюю юбку удлините за счет широкой кокетки-пояса из ткани юбки или материи контрастного цвета.

7. В качестве дополнительной детали можно пришить к юбке карман из кожи и сделать из ... пояс.

8. Вот один из вариантов кожаного пояса ... дневной одежды — платья или юбки.

9. Широкий, свободно лежащий пояс с пришитым к нему карманом делают из натуральной или искусственной кожи, либо из плотной ткани контрастного цвета. Украшают заклепками. Эта модель очень практична: в карман, закрывающийся на молнию, можно положить кошелек, мелкие предметы туалета.

10. Еще один вариант модного пояса из ткани контрастного цвета. Один край у него гораздо шире другого и застегивается на три пуговицы.

11. Старые однотонные вязаные перчатки, шарф и шапку освежит сеточка, связанная из ниток контрастного цвета.

12. Прикрепив к широкому поясу кожаную сумочку-кошелек средних размеров, вы сможете носить в ней нужные мелочи.

13. Широкий пояс с пряжкой-кольцом украсит нарядное платье.

14. Оригинальный пояс из кожи или бархата обшит черной блестящей тесьмой.

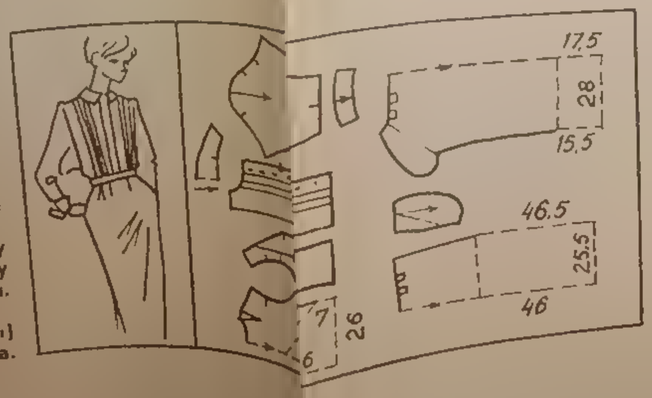
15. Если у вас найдется старинная, изящная булавка для шляпы, не бойтесь приколоть ее к отвороту жакета.

16. Тем, у кого тонкая талия, понравится обвивающий ее несколько раз пояс из блестящей ткани, завязывающийся бантиком.

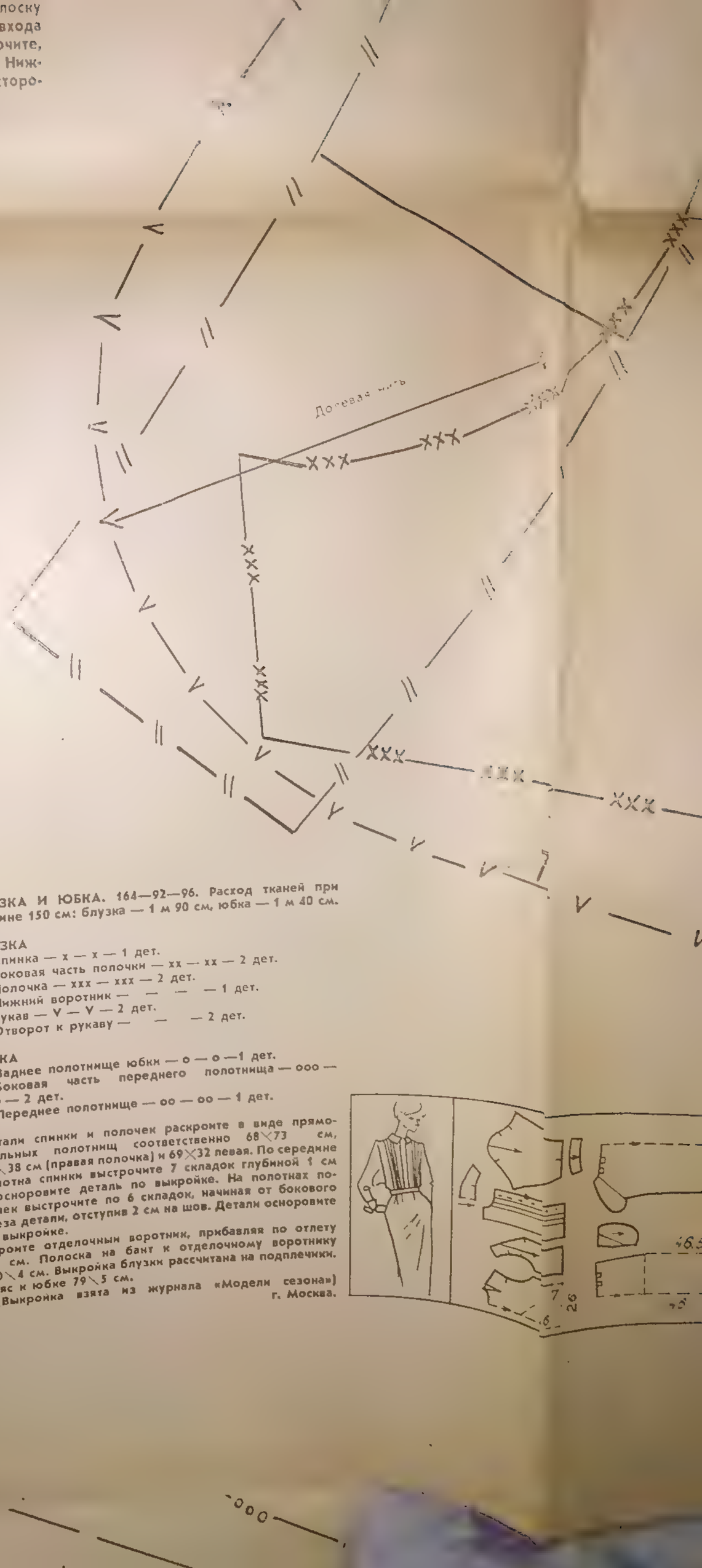
17. Этот пояс, перехваченный в нескольких местах кольцами,— прекрасное дополнение к официальному туалету.

Сгиб ткани

Сгиб ткани



с изнаночной стороны сметочной строчкой. Полоску притачайте с изнаночной стороны по контуру входа в карман, отогните на лицевую сторону и настрочите, подогнув срез, закрывая шов притачивания (10). Нижнюю мешковину сложите с верхней лицевыми сторонами внутрь и, совместив срезы, стачайте.



БЛУЗКА И ЮБКА. 164—92—96. Расход тканей при ширине 150 см: блузка — 1 м 90 см, юбка — 1 м 40 см.

БЛУЗКА
1. Спинка — х — х — 1 дет.
2. Боковая часть полочки — хх — хх — 2 дет.
3. Полочка — ххх — ххх — 2 дет.
4. Нижний воротник — — — — 1 дет.
5. Рукав — V — V — 2 дет.
6. Отворот к рукаву — — — 2 дет.

ЮБКА
2. Заднее полотнище юбки — о — о —1 дет.
3. Боковая часть переднего полотнища — ооо — ооо — 2 дет.
4. Переднее полотнище — оо — оо — 1 дет.

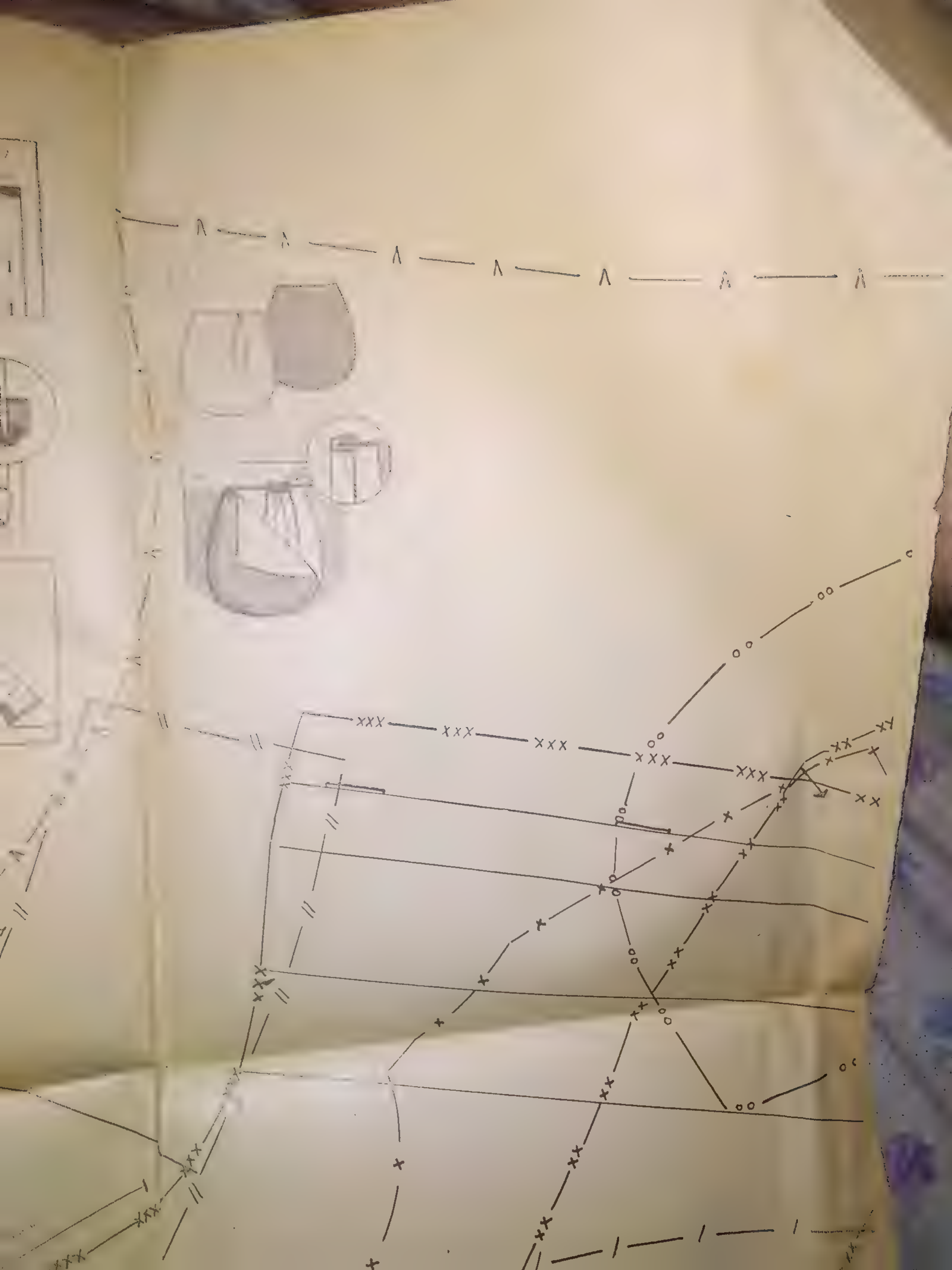
Детали спинки и полочек раскройте в виде прямоугольных полотнищ соответственно 68×73 см, 69×38 см (правая полочка) и 69×32 левая. По середине полотна спинки выстрочите 7 складок глубиной 1 см и оосновите деталь по выкройке. На полотнах полочек выстрочите по 6 складок, начиная от бокового среза детали, отступив 2 см на шов. Детали оосновите по выкройке.

Скройте отделочный воротник, прибавляя по отлету 1,5 см. Полоска на бант к отделочному воротнику 130×4 см. Выкройка блузки рассчитана на подплечики.

Пояс к юбке 79×5 см.

(Выкройка взята из журнала «Модели сезона») г. Москва.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 8, 1986 г.



БЛУЗКА И ЮБКА

Блузка с продольными складками спереди и сзади, супатной застежкой и двойным воротником. Блузку со складками желательно шить из гладкокрашеной ткани — в этом случае складки будут лучше считаться. Полочки и спинку сначала раскроите в виде прямоугольных полотнищ, на них разметьте складки. Складки заложите сгибами в сторону боковых швов, выстрочите с лицевой стороны и отутюжьте (1). После этого детали с выстроченными складками осноровите.

Теперь приступайте к обработке застежки. Супатную застежку на правой полочке образуют отлетная складка и планка, на которой прометывают петли. Подборт к планке может быть притачным (2) или цельнокроеным. Припуск на складку супата вместе с планкой и подбортом сложите по намеченным линиям «гармошкой».

Стачайте верхнюю отлетную складку. На нижней складке (планка с подбортом) прометайте петли — верхнюю петлю прометайте насквозь с верхней складкой (3). Край борта левой полочки обтачайте подбортом (если он притачной — обтачайте отдельно).

Воротник при супатно[illegible] в горловину. Нижний съемный воротник можно выполнить из ткани юбки. Воротник стачайте с трех сторон, выверните, отутюжьте, а по линии горловины обработайте полоской ткани, переходящей в [illegible] (притачайте со стороны подворотника, а [illegible] отогнув на лицевую сторону, настрочите на воротник край, перекрывая шов притачки).

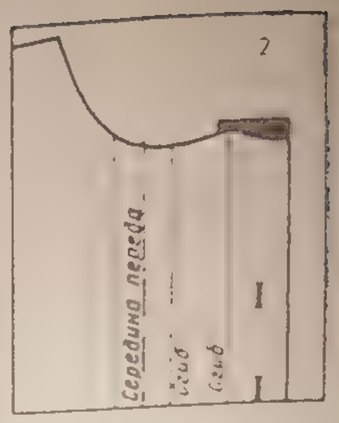
Рукава втачайте в открытые проймы. Низ рукавов обработайте отворотами (5). Верхнюю и нижнюю детали отворота сложите лицевыми сторонами внутрь, сверху положите прокладку, детали стачайте с трех сторон. Припуски на швы в уголках срежьте до 0,2—0,3 см. Прокладку по швам срежьте до 0,2 см. Отворот выверните на лицевую сторону. Стачанные края выметайте, перепустив верхнюю часть [illegible] в виде канта, и приутюжьте. По [illegible] вырезайте обтачки шириной 4—5 см и стачайте их с [illegible] вые срезы (имеются в виду те, что у рукава [illegible] ны). Отворот положите на лицевую сторону [illegible] ким образом, чтобы его боковые края совпали [illegible] трольной маркой, и приметайте. Сверху [illegible] обтачку и, уравняв срезы, стачайте все [illegible]. Отверните на изнаночную сторону рукав [illegible] ручными потайными стежками.

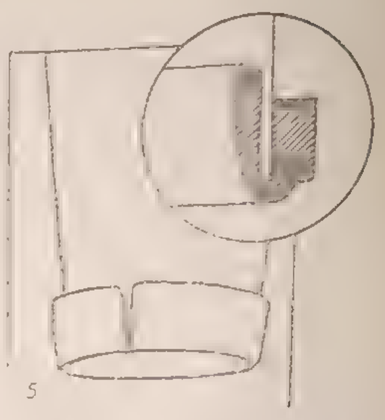
Юбка с объемными карманами. Нижние мешковины цельнокроеные с боковыми частями юбки, верхние — с передним полотнищем юбки (по линии входа в карман образуется мягкий сгиб).

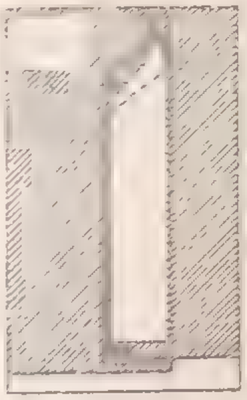
В боковом шве обработайте застежку [illegible]

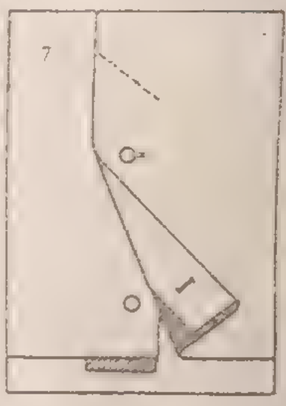
В боковых швах юбки обработайте застегивающиеся на пуговицы шлицы. Для этого в каждом боковом шве припуски на шлицы увеличьте до 4—5 см. Припуск на шлицу со стороны спинки обработайте обтачкой (6). Боковой шов стачайте сверху вниз до контрольной марки, сделайте перестрочку. На верхней стороне шлицы прометайте петли, на нижней — пришейте пуговицы. Шлицу с лицевой стороны закрепите сквозной строчкой (7). Застежку можно сделать ложной, без петель, пуговицы в этом случае пришейте насквозь. По линии притачки пояса заложите мягкие складочки. Верхний срез юбки обработайте поясом (8). Обметайте и подшейте низ юбки (ширина подшивки в готовом виде 4 см).

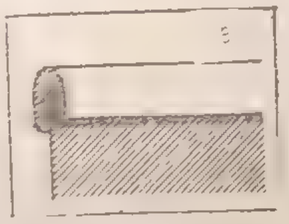
Карман на юбке. Раскроите две мешковины (9) и полоску по косой шириной 3,5—4 см для обработки входа в карман. Верхнюю мешковину соедините с юбкой с изнаночной стороны сметочной строчкой. Полоску притачайте с изнаночной стороны по контуру входа в карман, отогните на лицевую сторону и настрочите, подогнув срез, закрывая шов притачивания (10). Нижнюю мешковину сложите с верхней лицевыми сторонами внутрь и, совместив срезы, стачайте.

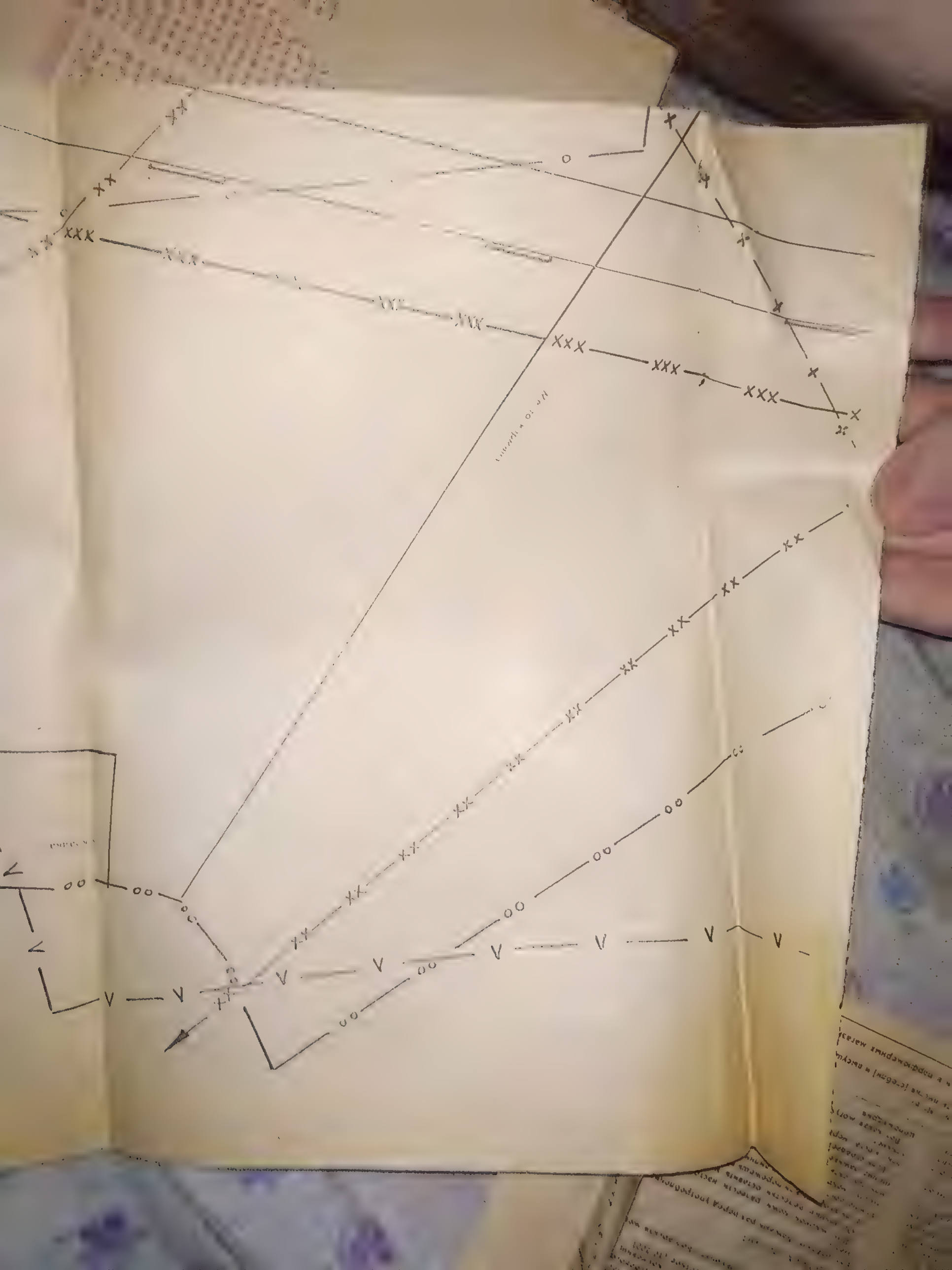










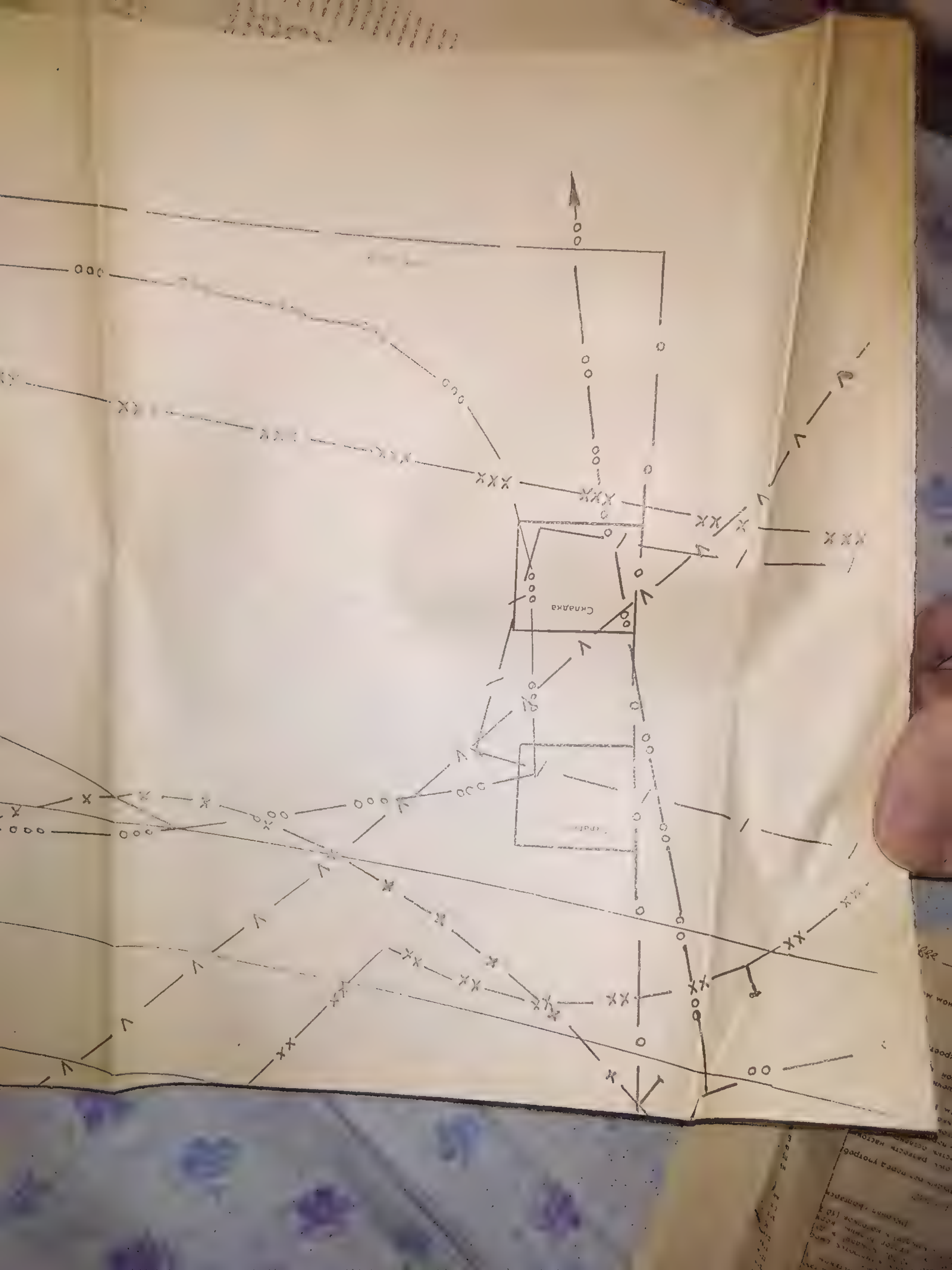


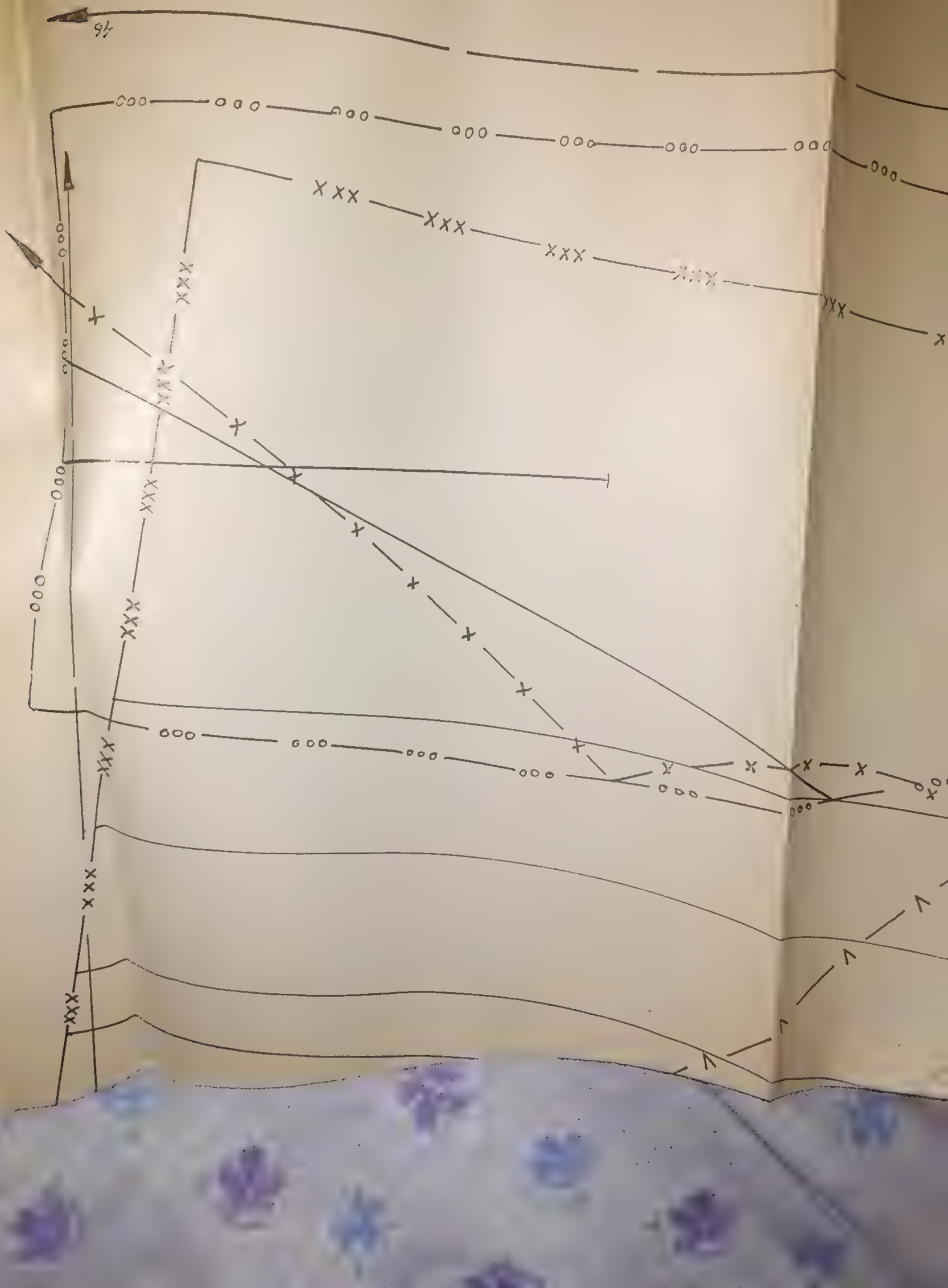
Стиг тжан

Склад

Склад

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И СЕЛЯНКА»
№ 8, 1986 г.

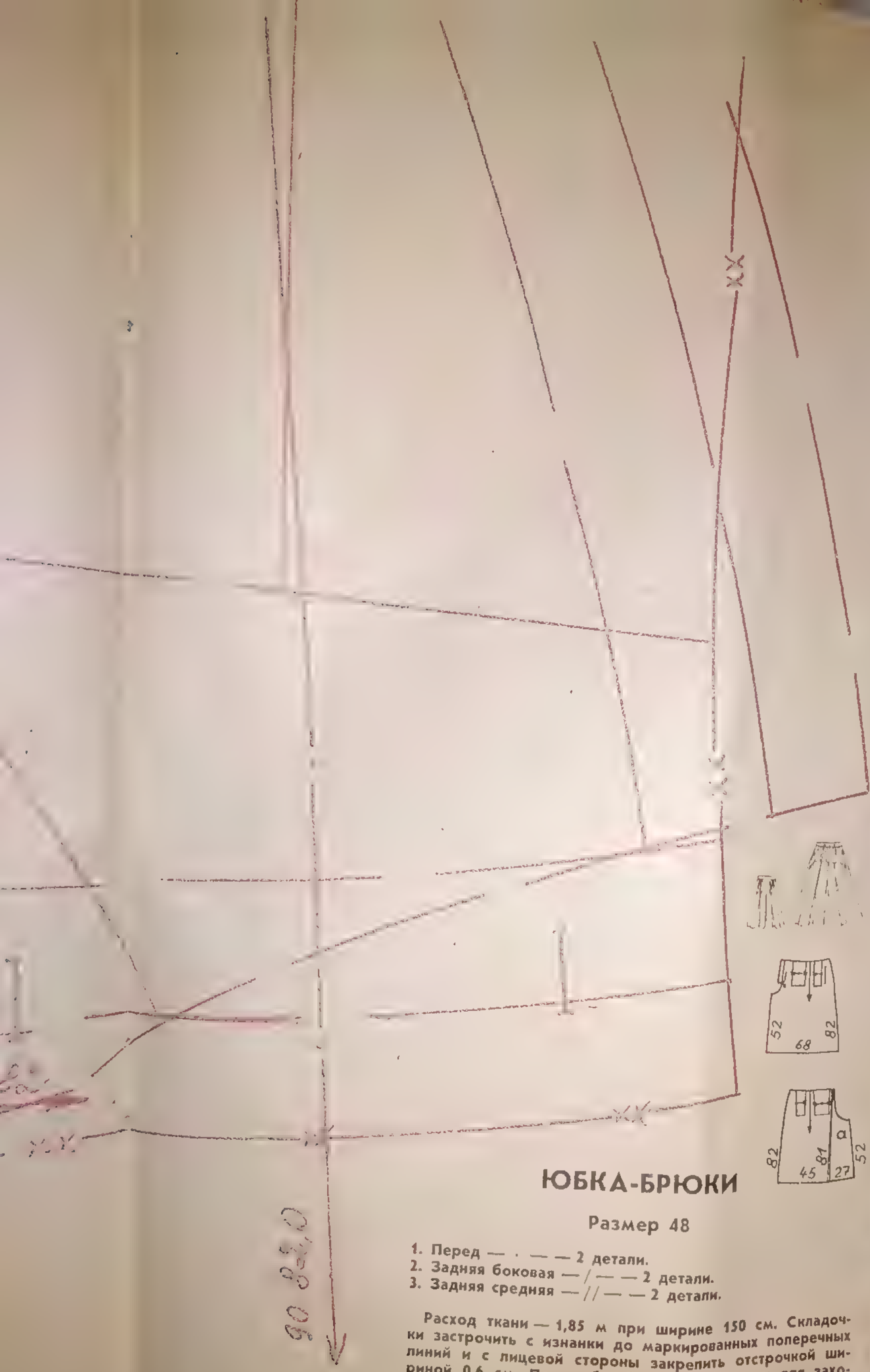

Скнадка



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 5, 1991

54,5

ЮБКА-БРЮКИ



ЮБКА-БРЮКИ

Размер 48

1. Перед — · — — 2 детали.
2. Задняя боковая — / — — 2 детали.
3. Задняя средняя — // — — 2 детали.

Расход ткани — 1,85 м при ширине 150 см. Складочки застрочить с изнанки до маркированных поперечных линий и с лицевой стороны закрепить отстрочкой шириной 0,6 см. Пояс юбки-брюк — 78/3 см и для захода — 3 см.

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

КРАСАВІК - 93

Мікола МЯТЛІЦКІ

ПАЛЕСКІ СМУТАК

Кут мой забыты,
безабаронна
Зорыш пагаслых крыніц
вачыма.
Некаму ты —
Ачужэлая зона,
Сэрцу майму ты да скону —
Радзіма!
Сэрца пачула грознае ліха.
Ззяе крывёю спуднае ранне.
Спяць у магілках прадзеды
ціха.
Горыч атруты...
Холад выгнання...
Долю зямную гнеўна
караю —
Век мой абраў тут сейбішча
болю!
Тут, на абсяжжы роднага
краю,
Кінуўшы смуту шчодраму
полю.

✦ ✦ ✦

Стаяць бярозы ў мёртвай
зоне,
Лістоту скінуўшы на дол.
У дум якіх душа ў палоне
Твая, выгнаннік-навасёл?

Пакут зямных упалі слёзы
У горкім одуме на шлях.
Вартуюць зболена бярозы
Журбу астатнюю ў палях.

Твой боль гарчысты чалавечы
Гудзе, як вецер паміж траў.
Наспех сабраў ты ў хаце рэчы
І толькі сцежкі не сабраў.

Ты сходзіш гоні і памежкі,
Дзе рук мазольных стыне
пот.
Ірвуць душу на часткі сцежкі,
Шпурляюць за калючы дрот.

Услед зямлёй, неадарвана,
Абсягай кінутай, наўпрост,
Ім віцца з шызага туману,
Вязаць надзею, памяць, лёс.

Вяртальнай памяці пакута.
Мы ў болю выведаць змаглі:
Жывём аседла і прыкута
Айчыннай думай да зямлі.

Мал. С. РЫЖЫКАВАЙ.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 4 1993

ПОГОВОРИМ...

Несчастливая?..

Смотрю в окно. Ветер разорвал тучи — и засверкал кусочек синего неба. Смотрю во двор — на его зазеленевшем пятачке мальчишки гоняют мяч. Смотрю в зеркало. В нем отражается веточка вербы, стоящая в вазочке за моей спиной. Веточка вербы — символ весны, возрождения жизни, надежд. Эту веточку подарил мне вчера незнакомый человек. В автобусе он сидел напротив. Видимо, возвращался из загородной прогулки. «Поздравляю вас с весной»,— сказал он и протянул это чудо-веточку с пушистыми желтыми «котиками». И одарил взглядом — загадочно-грустным, словно еще что-то хотел сказать.

Смотрю на эту веточку и уже знаю, что сейчас сделаю. Я тщательно причешусь, оденусь и пойду на автобус того самого маршрута. Из одного конца города я проеду в другой, потом обратно. С одной только надеждой — встретить его. Если вдруг встретимся, я поздороваюсь и спрошу: «Вы меня помните! Вы мне что-то хотели сказать...» А он с удивлением вскинет свои грустно-серые глаза: «Это вы!.. Как хорошо, что мы снова встретились... Я действительно хотел вам сказать...» Мы выйдем из автобуса, он возьмет меня за руку и промолвит: «Где же вы были! Я ведь ждал вас всю жизнь...»

Понимаю, что фантазирую, и все же мне кажется, что однажды придет оно, мое счастливое мгновенье. Мне кажется, что где-то по земле ходит другой человек — моя половина — и тоже ждет встречи со мной. Вопреки всему — одиночеству, горькой безнадежности, предсказанию поэта: «Мы оба устало бредем в этом мире. Свидеться нам не дано».

Сколько лет я бреду, ожидая тебя! Мои сверстницы давно замужем и в их домах звучат новые голоса. Мои глаза уже не излучают того яркого света, что излучали когда-то. Мое сознание уже устало примерять на себя это горькое слово «несчастливая». Слушаю ль голос любимой певицы: «Все женщины на свете делятся на счастливых и несчастливых, потому что все женщины на свете делятся на любимых и нелюбимых»,— примеряю. Повторяю ли старую пословицу: «Не родись красивой, а родись счастливой»,— примеряю. Вижу ли идущую навстречу улыбающуюся пару — примеряю.

Несчастливая!.. Так что же мне делать!.. Говорят, счастье многолико — это и работа, и домашний уют, и друзья, и путешествия. Имея все это, я то знаю, оно преходяще, если не с кем разделить и служебный успех, и впечатления путешествий, и тепло домашнего очага.

Случайные связи! Рыцарь на час! Синица в руке! А как же тогда быть с сердцем, которому не прикажешь, которому хочется ласковой песни и хорошей, большой любви!

Уставшая и во многом разочаровавшаяся, я все-таки верю в любовь. Знаю: живет где-то человек, который думает так, как я, и надеется так же, как и я. И у него пока не сложилась судьба. И он устало бредет в этом мире. Бредет с надеждой, в ожидании чуда. Потому что если не надеяться и не ждать, то зачем тогда жить.

Сегодня воскресенье. Я пишу все это с утра и посылаю тебе, Алеся. Ведь это ты предложила: «Поговорим..» Вот я и говорю. То, что на душе... Сейчас допишу, приоденусь и пойду на автобусную остановку. Прохожие увидят еще молодую, красивую женщину, которая куда-то спешит. Чудаки, они и не подозревают, что я спешу навстречу судьбе... «Где же ты так долго была! — скажет Он.— Я ждал тебя всю жизнь».

МАРИНА — АЛЕСЕ.

Все трудное и трудное приходится нам добывать продукты. Но давайте все же попробуем иногда порадовать своих домашних чем-то вкусным. Наверняка у вас есть какие-то запасы. Думаем, мука найдется у многих. И овощи также. А может, и мясо досталось по случаю. Давайте наделаем пельменей! Начинкой может быть не только мясо, но и рыба, овощи

ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ

2 стакана муки, 1/2 стакана молока, 1/3 стакана воды, 1 чайная ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Смешать воду с молоком и солью. Высыпать муку на стол горкой. Сделать в ней углубление в виде воронки и, постепенно добавляя к муке воду с молоком, замесить тесто. В конце добавить растительное масло.

Тесто очень тонко раскатать скалкой, и рюмкой или специальной выемкой вырезать из него кружочки.

На каждую лепешку (диаметром 4—5 см) положить немного фарша и защипать края так, чтобы получился полумесяц.

Готовые пельмени разложить на столе, посыпанном мукой. Если пельмени готовятся впрок, их нужно хранить в морозилке.

В большую (лучше алюминиевую) кастрюлю налить воду, подсолить ее и, как только пельмени всплывут, вынуть их, сложить в миску и сразу подать на стол. К ним можно подать сливочное масло, уксус, сметану, горчицу. Бульон, в котором варились пельмени, можно использовать как самостоятельное первое блюдо.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-СИБИРСКИ

Мясо (лучше говядину пополам со свининой) 2 раза пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, молотый перец, хорошо размешать. На 300—400 г мяса 1—2 головки лука, 1,5 стакана муки, 1 яйцо.

Приготовленные пельмени опустить в кипящую подсоленную воду и варить 4—5 минут. После этого пельмени вынуть шумовкой на блюдо, полить маслом или сметаной и сейчас же подать на стол.

Многие предпочитают есть пельмени по-сибирски, поливая их острым соусом (горчица с уксусом).

Очень вкусны поджаренные пельмени. Отварить их в подсоленной воде (кипятить в этом случае не более 2—3 мин.), затем вынуть из воды и поджарить в масле на сковороде с обеих сторон.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ

300—350 г мякоти свинины, 200 г свежей капусты, 1/4 стакана воды, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Свинину и лук пропустить через мясорубку. Добавить мелко нашинкованную капусту, перец, соль, воду и хорошо перемешать. Приготовить пельмени.

ГРИБНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

100 г сухих грибов, 400 г рыбного филе, 2 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец по вкусу.

Грибы промыть, залить водой так, чтобы она покрывала их на 2 пальца, и варить до мягкости.

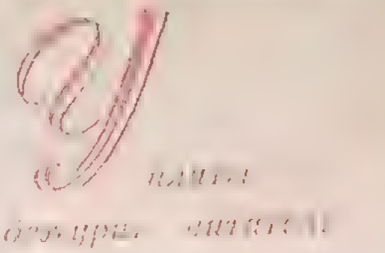
Пропустить через мясорубку филе рыбы, грибы, лук, все хорошо перемешать и обжарить до готовности на сковороде с маслом.

Готовить пельмени обычным способом.

ПЕЛЬМЕНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СМЕТАНОЙ

В натертый сырой картофель добавить муку, соль и перемешать. Мясо пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, поджаренный лук, соль и перемешать. Картофельную массу разделать на небольшие лепешки, на середину положить мясной фарш и соединить края. Отварить в подсоленной воде и подать со сметаной.

Итак, для пельменей можно использовать совсем немного мяса пополам с различными овощами. Прокрученные через мясорубку овощи хорошо соединяются с мясным фаршем и делают мясо более сочным. Для начинки можно использовать морковь, тыкву, репу, брюкву, капусту и др. Ну, а если у вас в доме не найдется и маленького кусочка мяса, то придется довольствоваться только овощной начинкой.



КОЛДУНЫ

Очищенный картофель трем на крупную (свекольную) терку, немного солим. Приготовленный котлетный фарш заворачиваем в тертый картофель и жарим в жиру на медленном огне как обычные котлеты. К столу подаются со сметаной.

ПИРОГ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

2 яйца растираем со стаканом сахара, добавляем 1/2 чайной ложки погашенной уксусом соды, 1 стакан изюма (предварительно намоченного), 1 стакан очищенных, измельченных грецких орехов и 1 стакан муки. Все это перемешиваем. Тесто получается густым. Полученную массу выкладываем в форму, смазанную маслом, и выпекаем в духовке.

Когда готовый пирог достанем из духовки, его можно украсить сверху сахарной пудрой, тертым шоколадом или любым кремом. Если у вас не найдется орехов, можно обойтись и без них.

САЛАТ БЕРЕНДЕЙКА

Покрошить соломкой вареную колбасу, соленый огурец. Репчатый лук порезать полукольцами, обдать кипятком. Если нет репчатого, можно покрошить и зеленый лук. Все перемешать, заправить томатным соусом. Если для кого-то он покажется кисловатым, можно добавить щепотку сахара.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ

Помыть и мелко покрошить пучок зеленого лука. 3—4 вареных яйца также мелко покрошить. Заправить по вкусу уксусом и подсолнечным маслом.

М. МАРКЕВИЧ.

Модели номера

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

НАРЯДНЫЙ ВОРОТНИК

Такой прекрасный кружевной воротник вполне можно сделать самим. Для его изготовления понадобится примерно 14 метров кружевной тесьмы шириной 1 см, ее можно купить или связать при помощи крючка и У-образной вилочки. При вязании следите за шириной тесьмы — она должна быть везде одинаковой. Связанную тесьму, чтобы она оставалась ровной и гладкой, сразу аккуратно наматывайте на картонку. Стойка и сам воротник изготовлены отдельно, а затем соединены. Поскольку узор состоит из мотивов, тесьму придется иногда сшивать. Лицевая сторона работы на самом деле будет изнаночной, поэтому все швы и соединительные перемычки выполняйте на лицевой стороне.

Переведите узор на плотную ткань или обыкновенную клеенку. Затем по узору разложите тесьму, закрепляя булавками или цветными нитками. На закруглениях тесьму приспосабливайте. Это можно делать, стягивая нитку тесьмы у внутреннего края. Следите, чтобы тесьма ложилась плоско. Когда весь узор будет заполнен приметанной тесьмой, приступайте к соединению элементов. В некоторых случаях близко расположенные элементы соединяются непосредственно швом «через край», иногда же — при помощи перемычек. Самый простой вид — переплет, при котором игла направляется над соединительной нитью, а затем под ней, но наиболее надежны и красивы бриды, выполняемые, как в ришелье. Учтите, что нить для соединения должна быть тоньше нити тесьмы. Когда все соединения будут выполнены, удалите булавки или наметочные нити. Аккуратно разгладьте готовый воротник.

Узор [illegible] выкройки.

РЕЙТУЗЫ

Размер 42

Для выполнения работы потребуется 600 г пряжи.

Спицы 2,5 мм.

Вязка. Ажурная резинка: набер[illegible] по петель, кратное 3.

1-й ряд: 1 изнано[illegible]

2-й ряд и все четные — по [illegible].

3-й ряд и все нечетные: [illegible] 2 лицевые, 1 изнаночная, [illegible] скрещенные влево, 1 изнаночная.

Резинка 1×1.

Плотность вязания: 36 петель·30 рядов = 10 см.

Рейтузы [illegible] стоят из двух частей и ластовицы.

Для выполнения одной половины [illegible] наберите 77 петель и вяжите аж[illegible] резинкой. Провязав 5 см, начинай[illegible] бавлять петли по краям полотна: в [illegible] дом 10-м ряду по 1 петле. На 71-[illegible] от начала вязания на спицах должно б[illegible] около 108 петель. Далее вяжите прямо 29 см. Затем переходите к оформле[illegible] подгиба. Для этого резинкой 1×1 провяжите 2 см, сделайте зубчики (лицевой ряд провяжите: 2 вместе лицевой, 1 накид; изнаночный ряд — лицевая, изнаночная), дальше — еще 2 см резинкой 1×1. После чего закройте петли.

Вторую половину рейтуз вяжите так же.

Ластовицу квадратной формы размером 10 см провяжите ажурной резинкой.

Сборка. Готовые рейтузы сшейте по швам, пришейте ластовицу. Подшейте подгиб у талии. Втяните резинку.

Размер 34

Для того, чтобы связать эти рейтузы, понадобится 400 г шерстяной пряжи

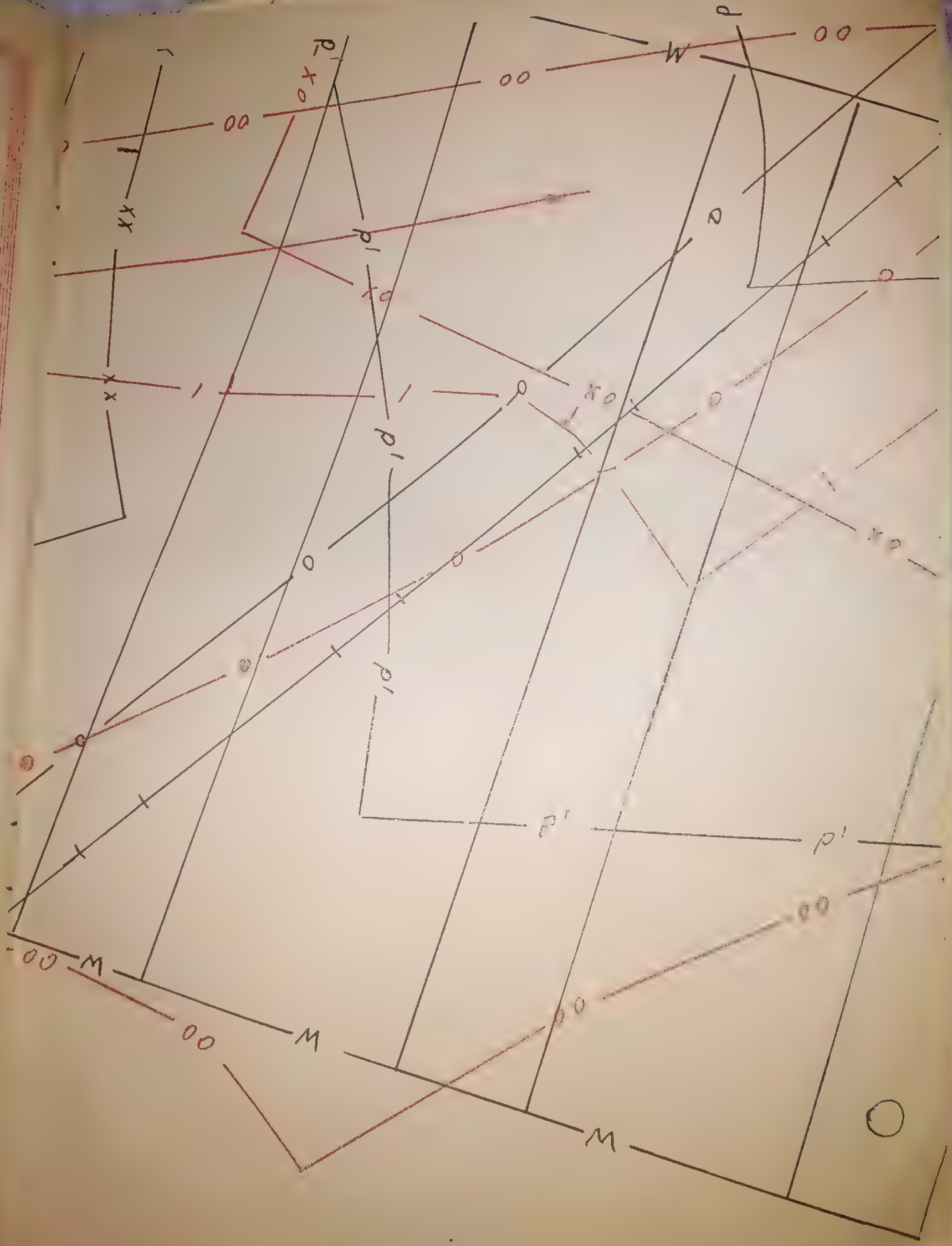
Спицы 2,5 мм.

[illegible] редование резинки 2 лице[illegible] очную с ажурными поло[illegible]

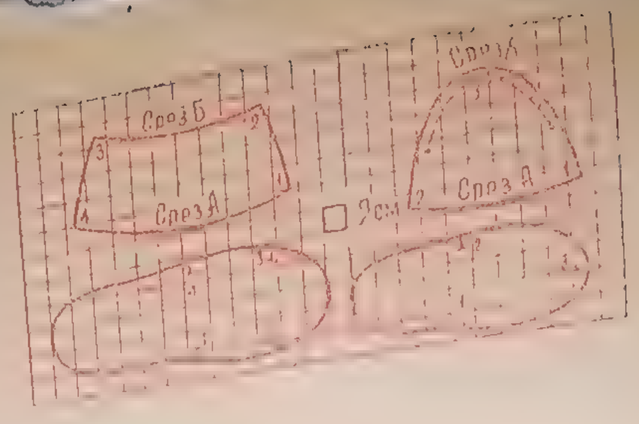
[illegible] лицевые, 1 изнаночная [illegible]

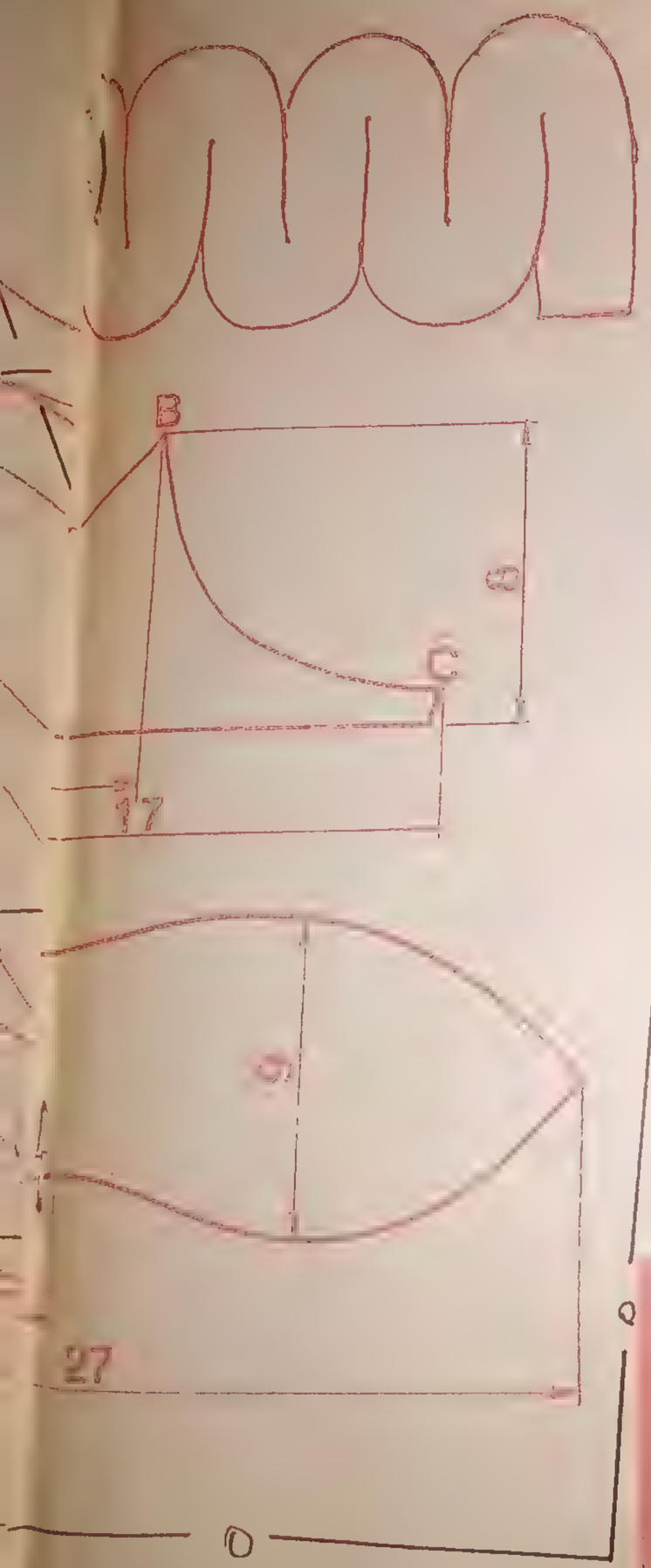
[illegible]

7—9 ряду по 1 петле с двух сторон. Провязав 57 см от начала изделия, вяжите прямо 23 см. Затем переходите к оформлению подгиба. Для этого резинкой 1×1 провяжите 2 см, сделайте зубчики (лицевой ряд провяжите 2 вместе лицевой, 1 накид; изнаночный ряд — лицевая, изнаночная), дальше — еще 2 см [illegible] [illegible] [illegible]



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И СЕЛЯНКА»
№ 4, 1993

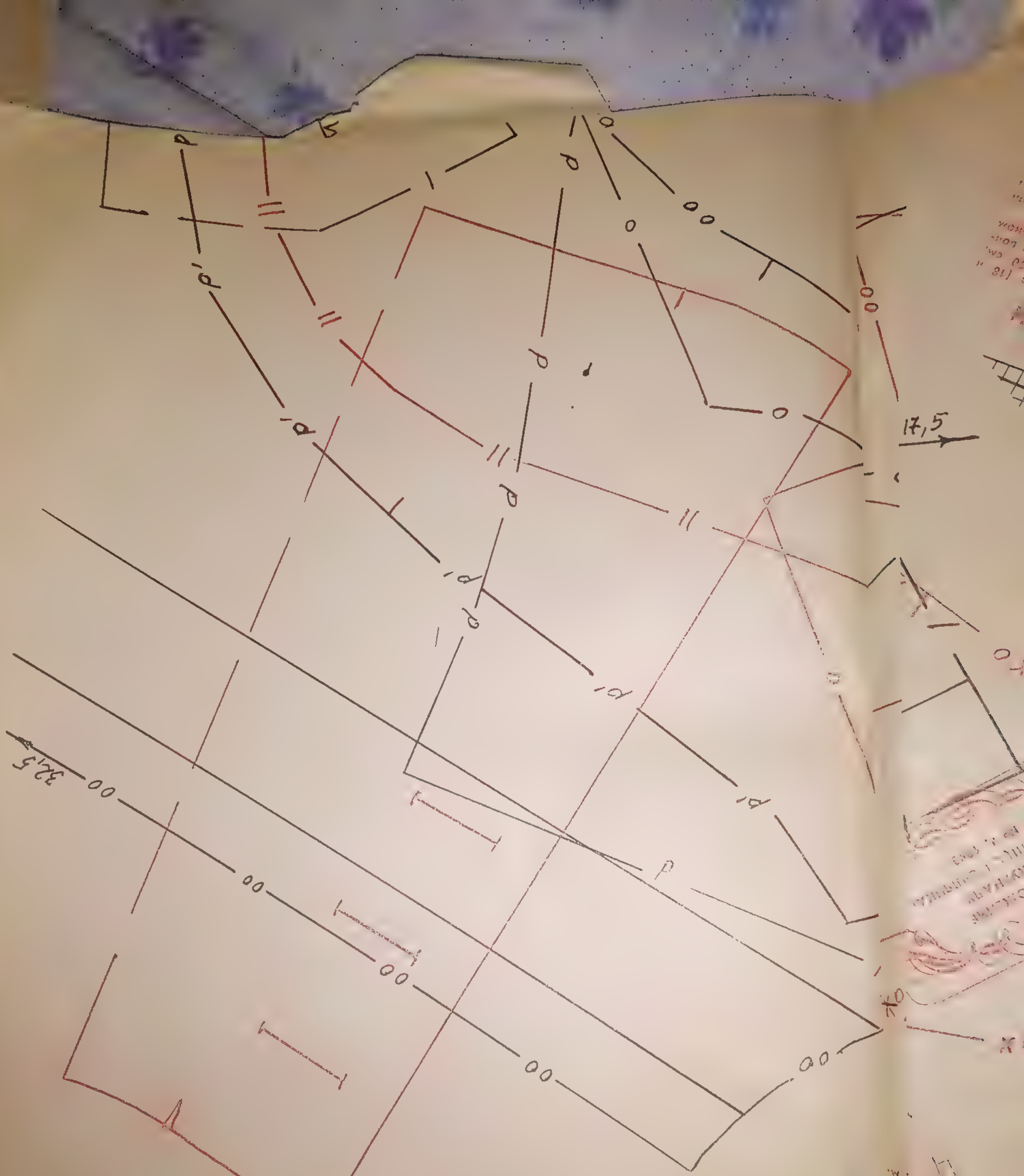




И ЕЩЕ ОДИН ТАПОНЧИК

Для них подойдет любая ткань, из [illegible]
если вы решили сшить тапочки в пол[illegible]
основой материал [illegible]
фланелью, ватином и [illegible]
и пр.

[illegible]
[illegible]
[illegible]

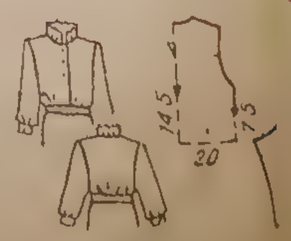


БЛУЗКА.

110—56.

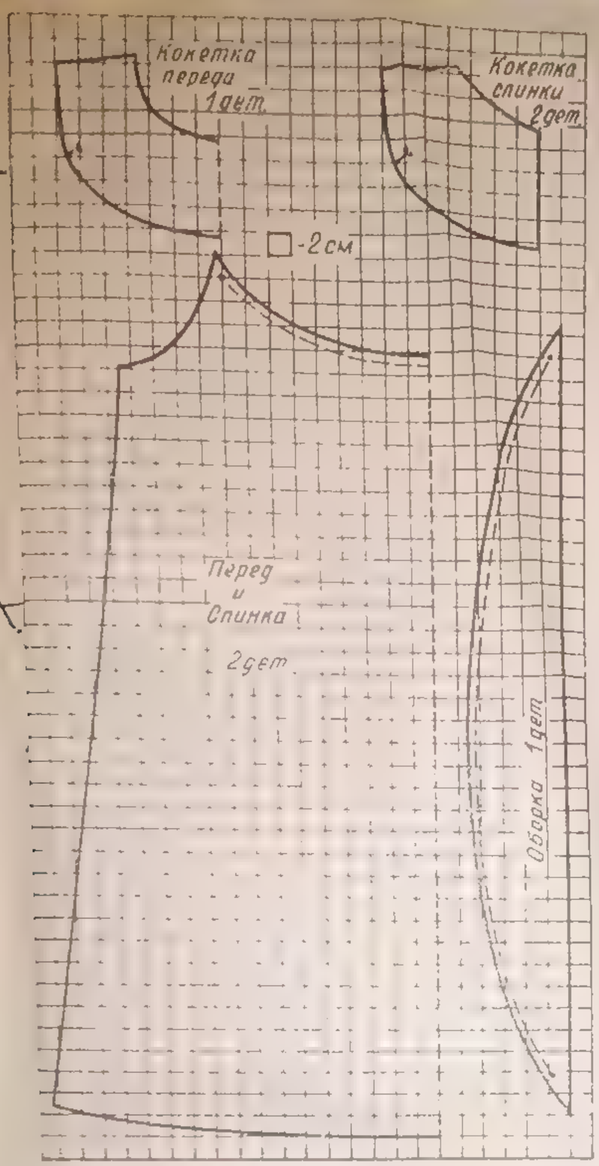
1. Спинка —— x ——
2. Полочка —— xx —— — 1 деталь.
3. Рукав —— p —— — 2 детали.
— 2 детали.

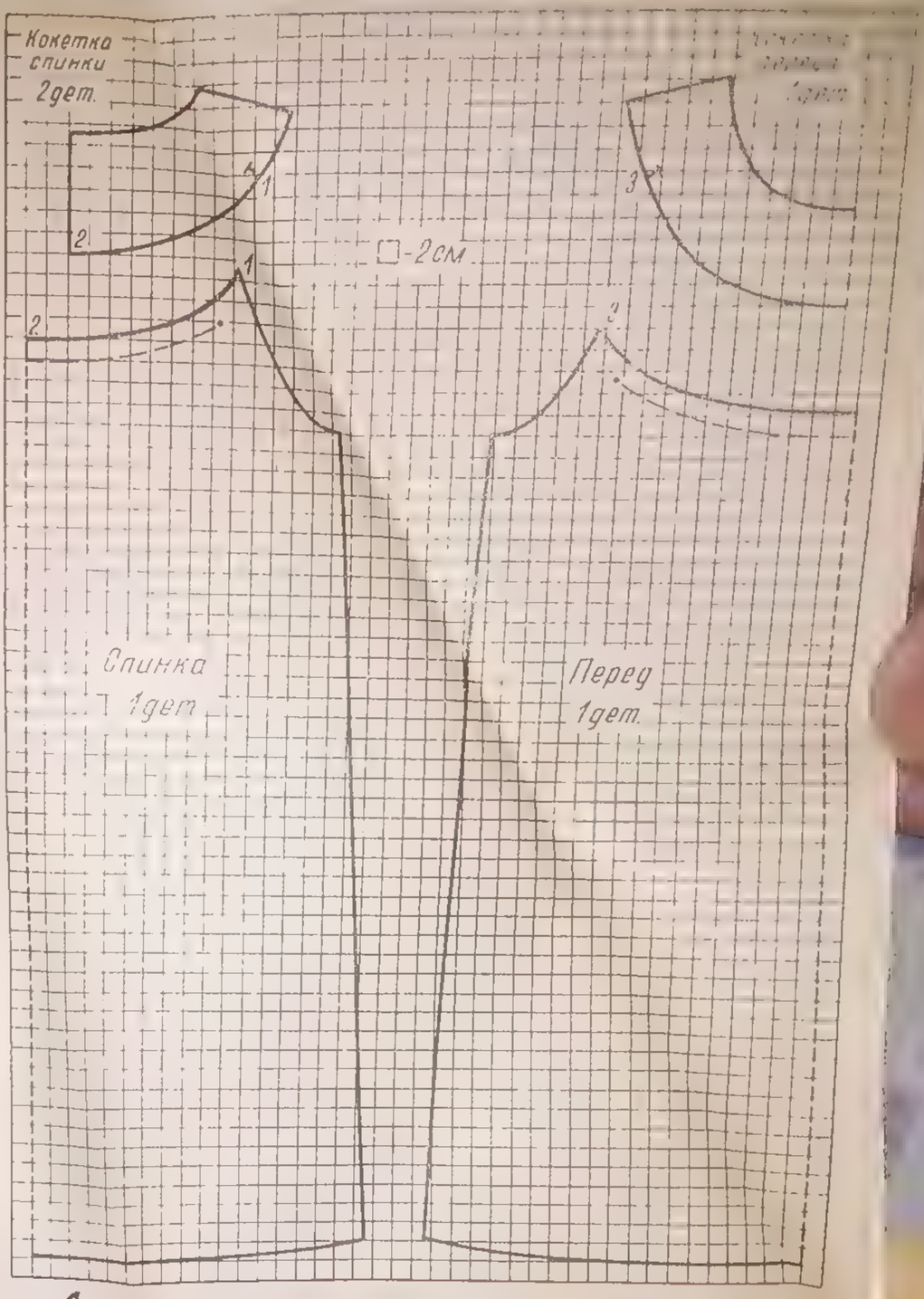
Расход ткани при ширине 110 см — 95 см. Манжета — 21,5×6 см, ширина в готовом виде — 3 см. Оборка к горловине — 65×10 см, ширина в готовом виде — 5 см. Шлевка — 7×6 см, ширина в готовом виде — 3 см.



1. Спинка
2. Боковая часть спинки
3. Полочка
4. Средняя часть нижнего воротника
5. Нижний воротник
6. Верхний воротник, подбортом
7. Задняя часть рукава — со —
8. Передняя часть рукава — хо —

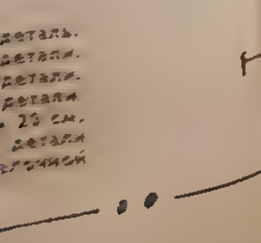
расход ткани при ширине 140 см — 3 м.





зу кокетки к по пройме. Оборку к низу изделия
ом 180×12 см с одной стороны заметайте на-
, подвернув край, и отстрочите, с другой — собе-
а сборку на величину объема изделия по низу
етайте, одновременно заложив складку. Оборку
йте, затем отстрочите вдоль шва притачивания.
иные строчки можно выполнить контрастными
к.

ЧАЯ РУБАШКА ДЛЯ МАМЫ. Выполнение анало-
описанному выше, только открытый срез проймы
йте косой бейкой, сложенной вдвое.



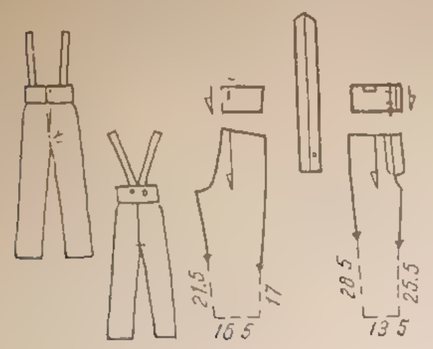
БРЮКИ.

110—56.

1. Пояс к задней половинке ——/—— — 2 детали.
2. Задняя половинка ——//—— — 2 детали.
3. Пояс к передней половинке —— · —— — 2 детали.
4. Передняя половинка —— · · —— — 2 детали.
5. Бретель ——— — 2 детали.

Расход ткани при ширине 148 см — 75 см.

На детали переднего пояса намечены линия отреза края борта пояса для правой стороны и место стачивания бретели. Сзади бретель пристегивается на пуговицу.



+28.5

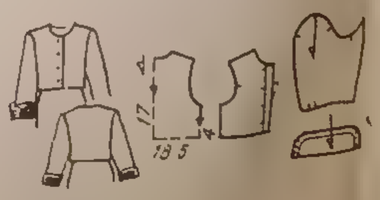
+25.5

ЖАКЕТ.

110—56.

1. Спинка —— x —— — 1 деталь.
2. Полочка —— xx —— — 2 детали.
3. Манжета ——— ——— — 2 детали.
4. Рукав —— o —— — 2 детали.

Расход основной ткани при ширине 140 см — 1 м 20 см, отделочной при ширине 100 см — 10 см. На детали манжеты намечена линия настрачивания отделочной манжеты.

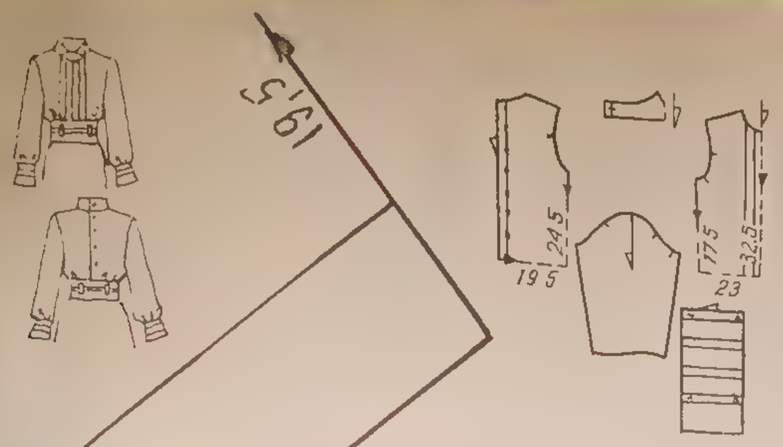


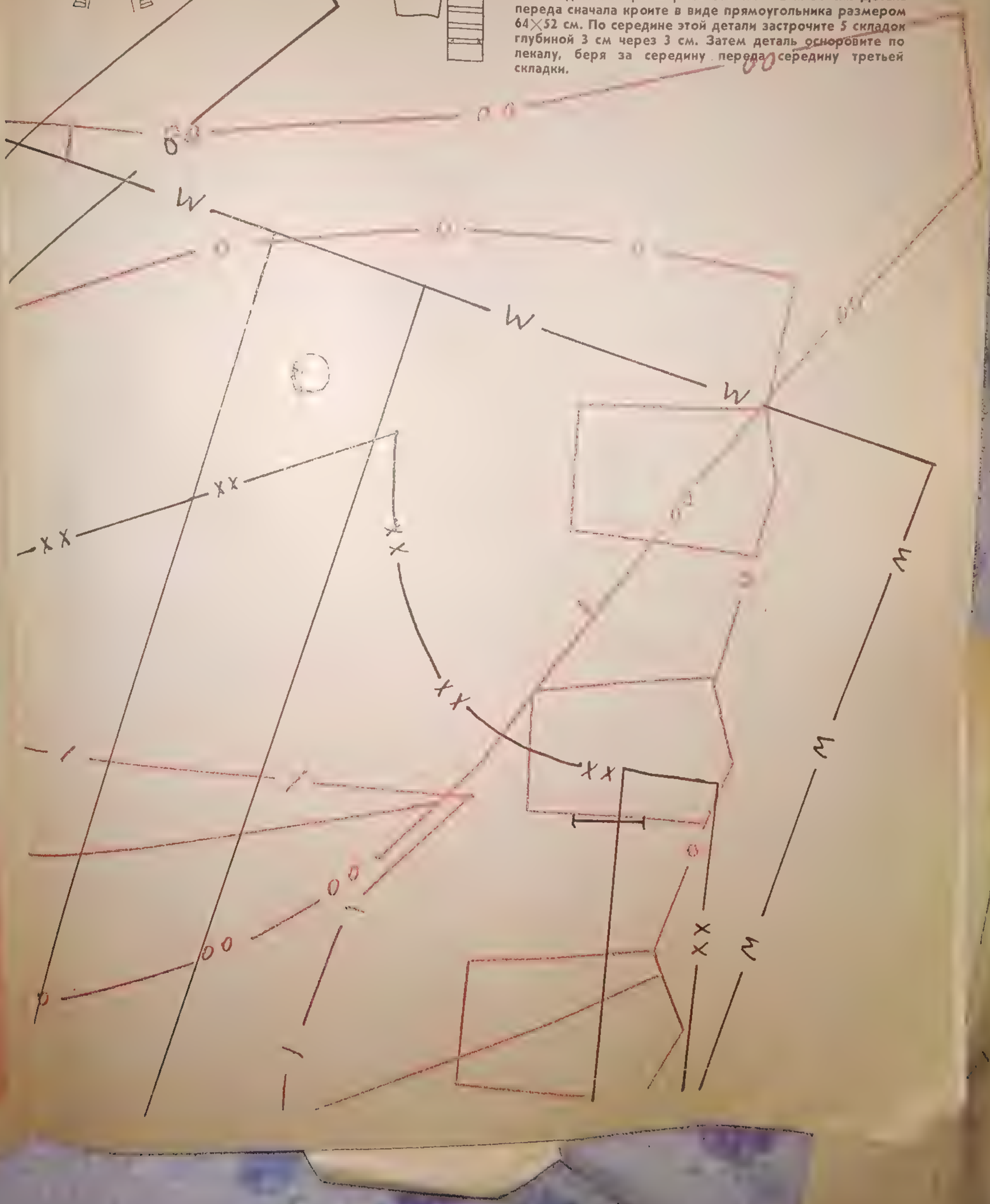
БЛУЗКА.

152—76.

1. Спинка ——о—— — 2 детали.
2. Перед ——оо—— — 1 деталь.
3. Стойка ——/—— — 2 детали.
4. Рукав ——р'—— — 2 детали.
5. Манжета ——м—— — 4 детали.

Расход ткани при ширине 100 см — 2 м 50 см. Деталь переда сначала кроите в виде прямоугольника размером 64×52 см. По середине этой детали застрочите 5 складок глубиной 3 см через 3 см. Затем деталь оснуровите по лекалу, беря за середину переда середину третьей складки.





ХОРОШИЕ ВОЛОСЫ — ЛУЧШЕЕ УКРАШЕНИЕ

Возможно, при нынешнем дефиците продуктов некоторые советы кому-то покажутся неприемлемыми. Но ведь, теряя такое украшение, как красивые волосы, порой приходится идти на жертвы.

СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС. Смешайте по столовой ложке меда, сока алоэ с чайной ложкой чесночного сока. Такую смесь можно заготовить впрок в стеклянной банке и хранить в холодильнике. Перед тем, как пользоваться, возьмите столовую ложку смеси, прибавьте к ней желток, размешайте все это и, разделив волосы на проборы, нанесите на кожу головы. Завяжите голову платком, наденьте сверху целлофановый пакет на 20 минут. Затем хорошо промойте волосы. Возьмите еще один желток, нанесите на волосы и ополосните их водой.

Столовую ложку водки и желток смешайте и вотрите в кожу головы. Через 40 минут сполосните волосы горячей водой.

СРЕДСТВА ОТ ПЕРХОТИ. Свекольная вода. Возьмите трехлитровую банку, налейте в нее полтора литра холодной воды. Очистите и порежьте свеклу, кладите ее в банку до тех пор, пока вода не поднимется до горлышка. Поставьте банку на подоконник и «забудьте» про нее на 5—6 дней до образования зеленой плесени. Пусть она вас не пугает. Свекольную воду вы процедите через марлю и будете применять после мытья головы, разводя горячей водой. Когда пользуетесь свекольной водой, голову надо мыть ржаным хлебом: 100—150 г черствого ржаного хлеба мелко крошат, заливают крутым кипятком. Кашицей «намыливают» волосы, потом ополаскивают чистой водой.

Мыло и шампунь заменяйте яйцом или простоквашей.

Столовую ложку пижмы залейте 2 стаканами кипятка, оставьте на 2 часа

Процеженным настоем моите волосы без мыла в течение месяца.

СРЕДСТВА ПРОТИВ ЖИРНЫХ ВОЛОС. Вместо мыла попробуйте [illegible] сухую горчицу. Но часто ею [illegible] не стоит, иначе перес[illegible]

Нанесите на волосы простоква[illegible] кефир, вотрите, покр[illegible] полотенцем и чер[illegible] моите волосы теплой в[illegible] нем.

СРЕДСТВА ПРОТИВ СУХИ[illegible] Взбейте в небольшом количе[illegible] воды желток яйца и вотр[illegible] волосы и кожу [illegible] но промойте подкисле[illegible]той водой (1 стол. ложка уксуса на 1 литр воды). Эта [illegible] придаст блеск вашим волосам, сделает их мягкими и шелковистыми.

[illegible]илым людям, у которых волосы [illegible] гусклыми, тонкими и ломкими [illegible]ду применять раз в неделю такую [illegible] 1 стол. ложку растительного масла и желток одного яйца как следует раз[illegible]те, намажьте смесью волосы, укуголову теплым полотенцем. Через [illegible]аса тщательно вымойте голову в [illegible]ой пене. Сушите, вытирая полоа, и не повязывайте еще мокрые

САМА СЕБЕ ДОКТОР

ПИЖМА

...ОТ [illegible]

Профильтровать керосин через слой ваты. Намотать вату на конец палочки, обмакнуть в очищенный керосин и смазать миндалины. Процедуру повторять каждые полчаса в течение дня.

Полоскать горло 30 % раствором лимонной кислоты каждый час в течение дня или сосать ломтики лимона, а затем глотать, предварительно очистив их от кожицы. Это средство подействует, если болезнь захвачена в самом начале.

Смазать горло скипидаром, а еще [illegible] влить в столовую ложку цельного коровьего кипяченого молока (слив[illegible]), неполную чайную ложку скипи[illegible] Влить и лечь спать, тепло укрыв[illegible] Завтра с утра можно идти на [illegible]. Все микробы гибнут мгновенно, [illegible] ни температуры, ни осложнений.

...ОТ КАШЛЯ

Нарезать то[illegible]ку, обильно пос[illegible] сахаром. Через [illegible] смешанный с сахар[illegible] дый час по одной столовой [illegible]

Яичные желтки взбить с [illegible] и ромом (гоголь-моголь) и есть натощак.

Смешать 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, 1 чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимать по 1 чайной ложке много раз в день.

Весной от кашля очень полезно пить березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

Для облегчения отделения мокроты полезно пить брусничный сироп с сиропом сахара или меда. Принимать каждый час по 1 столовой ложке.

...ОТ НАСМОРКА

Первое, что необходимо сделать при хроническом насморке,— прекратить потребление молока и молочных про[illegible]тов и ограничить [illegible] крахмал. Эти продукты способствуют образованию наибольшего количества слизи в организме. Рекомендуется также 2 раза в неделю посещать парную баню в течение года, а затем — один раз в неделю. И третья рекомендация: смешать свежий натертый хрен и сок лимона (1:1). Принимать внутрь половину чайной ложки этого соуса утром и после полудня ежедневно. Не пить воды или других напитков в течение получаса после приема лекар[illegible]

От насморка детей можно избавить, закапывая ребенку через каждые два часа в нос по две капли сока [illegible]рковн[illegible]

...ОТ ОЖОГОВ

Известь залить водой, размешать и дать отстояться. Воду слить и добавить в нее столько же растительного масла. Все взбить, чтобы получилась эмульсия. Смазывать ею ожоги.

УЗОРЫ
для вышивки
предлагает
Мария ЖАБИНСКАЯ.

(К статье
«Плыве човен, кветак повен»)

ПОСАЖУ ЛУК-РЕПКУ...

Пожалуй, никакое другое растение я так часто не употребляю в пищу, как лук. Луковицу крошу в супы, щи и борщи при их варке. С луком жарю и тушу картофель, овощи, мясо. Мелкорубленый поджаренный лук кладу в котлетный фарш. Из лука делаю салаты и приправы. Наконец, использую его как лечебное средство. Поэтому и на моих шести сотках у лука — одно из главных мест. В этих заметках хочу поделиться с читателями своим опытом выращивания этой культуры.

Грядки под лук делаю в основном весной на том месте, где росли огурцы, помидоры или картофель, морковь. Под эти предшественники и кладу навоз, а на луковые грядки его не кладу. Весной при перекопке земли вношу немного минеральных удобрений или компоста-перегноя и заделываю все граблями. Высаживаю севок или рассаду лука рядами, расстояние между ними 30 сантиметров, а между растениями в ряду — 10 сантиметров. Поливаю растения смесью минеральных удобрений в мае—июне. Чтобы не поражала растение луковая муха, поливаю их раствором в ведре воды древесной золы и небольшого количества (40—50 г) хвойного мыла.

Основная моя забота — лук-репка. От бабушки и мамы — белорусских крестьянок — переняла я способ его посадки. Обычно с осени, сплетая венки из крепких оранжевых или оранжево-синих луковиц и вешая их поближе к печи, бабушка говорила: «Пусть прогреются, продымятся, лучшее потомство дадут». Из рода они были хорошего — по 4—5 луковиц вырастало в каждом гнезде. Значительно позже я узнала, что сорта эти — Стригуновский, Янтарный, Тереховский, Тимирязевский.

В первой половине мая готовили мы лук к посадке. Снимали с венка, у каждой луковицы срезали на четверть ее верхнюю часть (ни в коем случае не трогали корешок!) и на несколько часов замачивали лук в темно-розовом растворе марганцовки. Затем лук высаживали на гряды срезами вверх и заделывали его землей на 1—2 см.

Все это делаю теперь и я. Только лук в городской квартире храню на кухне в корзине из прутьев. Однажды знакомый посоветовал не держать лук в марганцовке, а ошпарить его кипятком. Крупные луковицы такую экзекуцию перенесли хорошо и дали прекрасный урожай, а вот мелкие не взошли. Раскопала я их, оказалось — сварились. Учтите мой опыт. И еще. Высаживаю я лук-репку теперь в соответствии с лунным календарем и в теплые дни, чтобы не стрелковался.

Выращиваю репку и другим путем — из севка. Покупала раньше севок в магазине, не обрезая, замачивала в марганцовке и высаживала в мае. Да все труднее и не по карману купить севок. Второй год выращиваю его сама

В апреле, не только провянет почва, сею на грядку в мелкие бороздки семена лука — «чернушку». Расстояние между бороздками — около пяти сантиметров. Семена заделываю почвой на 1—2 см, прикатываю (прихлопываю рукой), слегка мульчирую торфом. При сухой погоде 1—2 раза полью грядку, чтобы получились дружные всходы. Затем — прополка, рыхление почвы (осторожное). Подкармливать эти посевы не надо.

В конце июля, когда полягут листья, севок выдергиваю, просушиваю на солнце и в тени. Сортирую. Более крупный оставляю для весенней посадки на репку, а мелкие луковички в конце сентября или начале октября (но не позже 15 октября) высаживаю под зиму на грядку в месте, где не будут стоять талые воды.

Когда осенью перекапываю грядку, вношу перегной, золу, немножко суперфосфата. Рядки на гряде — на расстоянии 20—25 см, луковички в рядках — через 3—4 см. Глубина заделки — 3—4 см, чтобы весной луковку не вытеснило из почвы. Мульчирую грядку тонким слоем торфа, сверху прикрываю сухими листьями. Все. Зимуй, севок!

Весной снимаю листья, подкармливаю лук, если густо взошел — прореживаю. Ну и пропалываю, конечно, рыхлю почву, еще раз подкармливаю. В конце июля — начале августа лук готов. Одна маленькая луковка дает одну большую. К этому времени выросли луковицы и из севка, перезимовавшего у меня на кухне в корзине и посаженного весной.

Второй год выращиваю лук-репку и из рассады. Купила в магазине семена лука Каба и огородную смесь. В середине марта посеяла их в эту смесь в невысокий ящик и поставила в комнате. Взошли дружно. Слегка проредила. Поливала, два раза подкормила раствором минеральных удобрений. В первой половине мая высадила в грунт, укоротив у каждого растения корни до двух сантиметров и часть листьев. Ухаживала, как и за другими луками. Осенью собрала неплохой урожай. В этом году цикл повторю.

А моя дачная соседка таким же путем высевает в квартире, затем высаживает в грунт лук-порей. Ее порей дает и много зелени, и хорошую репку. Хвалит она и свой любимый репчатый лук шалот — каждая луковка рождает 6—12 себе подобных, некрупных, но сочных, красивых. Способ его посадки — как и моего деревенского желтого и синего.

У меня же растет еще лук-батун, посеяла семенами и сидит он на одном месте уже четвертый год. Срезаю его листья и весной, и летом — зеленые и сочные. Это наши первые витамины с грядки. Да еще лук-шнитт. Размножается он и семенами, и делением кустика. Купила я несколько стебельков на базаре. Не нарадуюсь этому шнитту. Из одного стебелька через год вырос кустик. Только сойдет снег — и вот они, сочные, зеленые перышки так и просятся в салат. Срезаю немногие — через месяц этот кустик выбросит фиолетовые цветы-шары. Залюбуешься — до чего красивые! Этой весной рассажу его — пусть будет луковый бордюр, пусть радует душу!

М. МАРИНИНА,
овощевод-любитель.

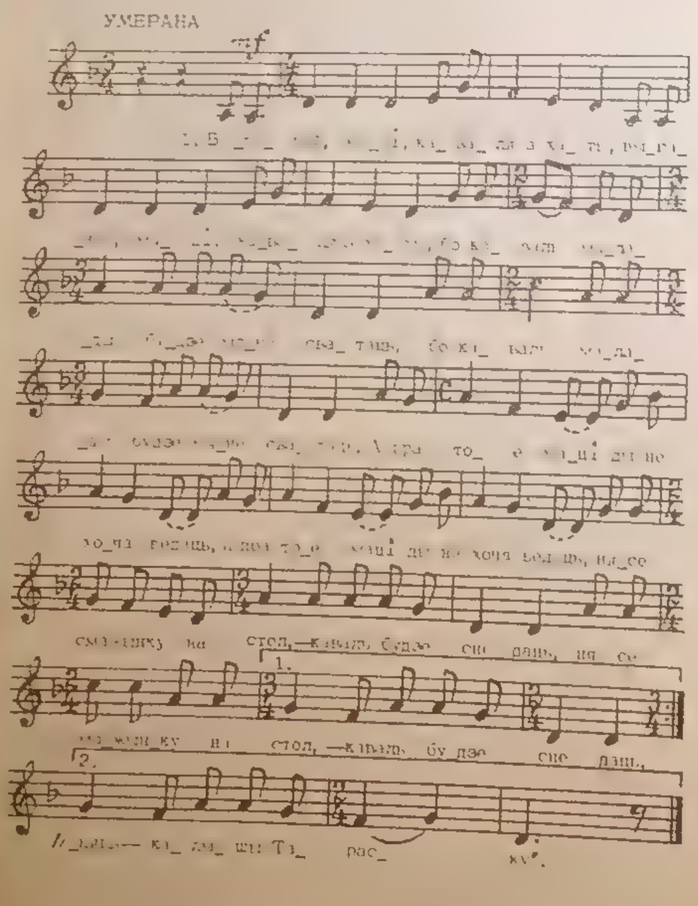
ПРА КАВАЛЯ

Беларуская народная песня

Апрацоўка І. КУЗНЯЦОВА

Выганяй, маці, каваля з хаты,
Выганяй, маці, каваля з хаты,
Бо каваль малады будзе мяне сватаць,
Бо каваль малады будзе мяне сватаць.
А пра тое маці ды не хоча ведаць,
А пра тое маці ды не хоча ведаць,
Нясе смажынку на стол,— каваль будзе снедаць,
Нясе смажынку на стол,— каваль будзе снедаць.

Нясе смажынку ды пампушачкі,
Нясе смажынку ды пампушачкі,
Прыгарні каваля к сваёй душачцы,
Прыгарні каваля к сваёй душачцы.
«Вось табе, маці, за тваю ласку,
Вось табе, маці, за тваю ласку.
Не хацела выганяць — калышы Тараску,
Не хацела выганяць — калышы Тараску».



СО СТАРОЙ ПЛАСТИНКИ

ИЗ ПОЭМЫ «КОРОБЕЙНИКИ»

Слова Н. НЕКРАСОВА

«Ой, полна, полна коробушка,
Есть и ситцы, и парча.
Пожалей, моя зазнобушка,
Молодецкого плеча!
Выйди, выйди в рожь высокую!
Там до ночки погожу,
А завижу черноокую —
Все товары разложу.
Цены сам платил немалые,
Не торгуйся, не скупись:
Подставляй-ка губы алые,
Ближе к милому садись!»
Вот уж пала ночь туманная,
Ждет удалый молодец.
Чу, идет! — пришла желанная,
Продает товар купец.
Катя бережно торгуется,
Все боится передать.
Парень с девицей целуется,
Просит цену набавлять.
Знает только ночь глубокая,
Как поладили они.
Расступись ты, рожь высокая,
Тайну свято сохрани!

1861.

Слова М. ЛЕРМОНТОВА

Выхожу один я на дорогу;
Сквозь туман кремнистый путь блестит;
Ночь тиха. Пустыня внемлет богу,
И звезда с звездою говорит.

В небесах торжественно и чудно!
Спит земля в сиянье голубом...
Что же мне так больно и так трудно!
Жду ль чего! жалею ли о чем!

Уж не жду от жизни ничего я,
И не жаль мне прошлого ничуть;
Я ищу свободы и покоя!
Я б хотел забыться и заснуть!

Но не тем холодным сном могилы...
Я б желал навеки так заснуть,
Чтоб в груди дремали жизни силы,
Чтоб, дыша, вздымалась тихо грудь;

Чтоб всю ночь, весь день мой слух лелея,
Про любовь мне сладкий голос пел,
Надо мной чтоб, вечно зеленея,
Темный дуб склонялся и шумел.

1841.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБЛІЧЧА — облик, лицо.
АБРУС — скатерть.
АБРЫНУЦЦА — обрушиться, навалиться.
АБУРА́ЦЦА — возмущаться, негодовать.
АБЫЯКАВАСЦЬ — безразличие, безучастность.
АГІ́ДА — отвращение, мерзость.
АДГУКНУ́ЦЦА — откликнуться, отозваться.
АНДАРА́К — понёва.
А́РКУШ — лист.
АРТЫ́КУЛ — статья.
БАДЗЯ́ЖНІЧАЦЬ — бродяжничать.
БА́ЧЫЦЬ — видеть, усматривать.
ВЫКАНА́ЦЬ — исполнить, совершить.
ГАНАРЛІ́ВЫ — горделивый, спесивый.
ГА́НДАЛЬ — торговля.
ГАНЕ́БНЫ — позорный, постыдный.
ГО́ДНАСЦЬ — достоинство.
ГУ́СТ — вкус.
ГУ́ШКАЦЬ — качать.
ДАБРАЧЫ́ННАСЦЬ — добродетель, благотворительность.
ДБА́ЦЬ — заботиться, стараться.
ДЗЯЎЧА́ТКІ — девочки.
ДО́ГЛЯД — присмотр, уход.
ДУРНІ́ЦА — дура, дурочка.
ЖАБРА́ЦТВА — нищенство, нищета.
ЖАХНУ́ЦЦА — ужаснуться, испугаться.
ЗАХАПЛЕ́ННЕ — увлечение, восторг.
ЗГА́НЬБІЦЬ — опозорить, обесчестить.
ЗДЗЕ́ЙСНІЦЬ — осуществить, исполнить.
ІСТО́ТА — существо.
КВО́ЛЫ — слабый, хилый, тщедушный.
КІРМА́Ш — ярмарка, базар.
КО́РПАЦЦА — ковыряться, копаться.
КРА́МА — лавка, магазин.
КРЫМІНА́ЛЬНІК — уголовник.
ЛЮ́БАСЦЬ — любовь, привязанность.
МЕРКАВА́ННЕ — суждение, предположение.
НАШЧА́ДАК — потомок, отпрыск.
ПАВА́ГА — уважение, почет.
ПАДАБА́ЦЦА — нравиться.
ПАКРЫСЕ́ — понемногу, постепенно.
ПАКУ́ТЛІВЫ — страдальческий, мучительный.
ПАМЫ́ЛКА — ошибка, оговорка.
ПАПЕ́РА — бумага.
ПАСАВА́ЦЬ — подходить, соответствовать.
ПЛЕ́ННЫ — плодотворный.
ПЛО́Т — забор.
ПЛЫ́НЬ — течение.
ПРАПАНАВА́ЦЬ — предложить.
ПЯШЧО́ТА — нега, нежность.
РАЗБЭ́ШЧАНЫ — развращенный, безнравственный.
РАСЧУ́ЛІЦЦА — растрогаться, умилиться.
СВЯ́ТА — праздник.
СЛУ́П — столб.
СМУ́ТАК — грусть, скорбь.
СПАГА́ДЛІВЫ — сострадательный, чуткий, отзывчивый.
СПАКУ́СЛІВЫ — соблазнительный, заманчивый.
СПЕ́ШЧАНЫ — изнеженный, избалованный.
СТРА́ЦІЦЬ — лишиться, потерять.
СТРЫ́МАНЫ — сдержанный.
СУМЛЕ́ННЕ — совесть.
ТУРБО́ТА — беспокойство, хлопоты.
ТЫ́ЧЫЦЦА — касаться, иметь отношение.
УВАСАБЛЯ́ЦЬ — олицетворять, воплощать.
УДЗЯ́ЧНЫ — благодарный, признательный.
УСЕБАКО́ВЫ — всесторонний.
ШАНАВА́ЦЬ — беречь, чтить.
ШТУРХА́ЦЬ — толкать.

ГУМАР

З БЛІЗКАГА ЗАМЕЖЖА

① ②

Без слоў.
Малюнак І. КАЗЛОВА (г. Чэбаксары).

— Скажыце, вы любіце сваю прафесію!
Малюнак А. АЛЬШЫЕВА (г. Кіеў).

Без слоў.
Малюнак Г. КАЗЛОВА.

Малюнак А. КАНАВАЛЕНКІ (г. Кіеў).

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

№ 4
1993

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.
Рэдакцыйная калегія:
Р. А. БАРАВІКОВА,
(намеснік галоўнага рэдактара),
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕЎСКАЯ.

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь і журналісцкі калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка».

«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке.

Рукапісы не рэцэнзуюцца і не вяртаюцца.

Аўтары нясуць адказнасць за дакладнасць публікацый.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.03.93.
Падпісана да друку 30.03.93.
Фармат 60×84¹/₈.
Папера газетная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 11,5
Ул.-вы.д. арк 7.
Тыраж 204 938 экз.
Зак. 192.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара ў розніцу — 20 рублёў.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку».
220041. Мінск,
пр. Францыска Скарыны, 79.

На першай старонцы вокладкі: фотаэцюд А. ЛАБАДЫ.

Предлагаем, высылаем...

Семена: 1. Итальянского сладкого перца и китайского комнатного.

2. Раннеспелых огурцов, устойчивых к туманам.

3. Кабачков-цукини.

4. Китайской ранней капусты пак-чай, дайкон, лагенарии.

5. Чудо-редис Маслова [вес [illegible] плода 300—500 г]

Вместе с семенами высылаю инструкцию по возделыванию. Оплата при получении на почте. Писать 220018, Минск, а я 244.

Организация высылает н пл. руководство в 4 частях «Самодельные инкубаторы для крестьянского и фермерского хозяйства». Вы сможете изготовить из подручных средств простой надежный инкубатор с закладкой от 20 до 200 яиц, подобрать яйца для инкубации, получать высокие выводы любой домашней птицы, предотвратить ее заболевание. Полная стоимость руководства 338 руб. Заявки по адресу: 220064, Минск-64, а/я 384.

Клуб «Россиянка» предлагает биологически чистое, проверенное на мужьях, друзьях и знакомых средство от облысения. Хотите, чтобы ваш любимый пользовался расческой, отправьте конверт + 30 руб по адресу: 614000. Пермь, главпочтамт, до востребования Волгиной Ирине Ивановне.

Высылаем аралию, элеутерококк, не уступающие, а то и превосходящие женьшень. Рецепт [illegible] лекарственного сырья - [illegible]

[illegible]

[illegible] ник придет [illegible] экстремальных ситуациях.

Чтобы получить метод[illegible] выслать 250 руб. почтовым [illegible] на секретаря фирмы «Фарт «К» или ценным письмом по адресу: 693004 г. Южно-Сахалинск, а я 19

Вышлю рецепт надежного биологического средства против курения [200 руб. н платежом], рецепт от 36 недугов [220 руб. н п] и инструкцию по очистке организмов от вредных веществ, шлаков [100 руб. н п]. Нужен конверт с обратным адресом. Писать: 213171. Могилевская обл. Белынический р-н. п о Эсьмоны, д. Заозерье. Корытниной М. Н.

[illegible] партнеров по обмену значками [illegible] городов». Писать: 211419. Ви[illegible] обл., Полоцкий р-н, д. Соло[illegible] Полевая, 18, кв. 2. Семчен-

[illegible] методическое пособие [illegible] ющих разбогатеть. 200 руб. [illegible] вложить конверт с об[illegible] адресом. Писать 213171 ма[illegible] обл., Белынический р-н, п о [illegible] Астрошапкину А. П.

Меняю 2-комнатную квартиру улучшенной планировки в Слуцке на равноценную в Омске. Тел. в Слуцке 5-98-01

[illegible] ющих хорошо оплачиваемую работу на дому. 25 руб. — конверт по адресу: 474710. Атбасар, до востребования п паспорта IV-ЖМ № 584326.

Поможем найти друга, а если повезет, супруга за рубежом. Минск, тел. 37-93-38, 37-57-61. По субботам с 10 до 15.

Высылаем анкеты службы брачных знакомств. Если вы устали от одиночества — это то, что вам нужно. Письмо-заявку — 15 рублей в конверте и конверт с обратным адресом шлите: 225140. Брестская обл., Пружаны-1. Бюро знакомств «Надежда».

За содержание частных объявлений редакция ответственности не несет и справок по ним не дает. За их достоверность отвечают рекламодатели, а среди них могут быть и обманщики. **Так что читайте и сами думайте...**

Індэкс 74995

ISSN 0131-8055

РАБОТНІЦА І СЯЯНКА

Юрась СВІРКА

І ПРА ВАЙНУ НІЧОГА НЕ ЗАБЫТА

Не ведаў я, чым пахне Перамога,
Як з пошты ліст ад брата нёс дамоў.
Кароткаю здалася мне дарога:
«Мой брат жывы, да Прагі ён дайшоў».

І пра вайну нічога не забыта.
Дванаццацігадоваму ў той час
Не думалася мне ні пра забітых,
І ні пра тых, хто на чужыне згас...

Чарга за хлебам асаджала краму,
Ды я не стаў: дамоў пісьмо вяло.
Там больш за ўсіх яго чакала мама.
Тады ўсяго паўпека ён было.

Як я хацеў туды, дзе сыплюць кулі,
Калі мінаў зямлянку пантонны
Мне помніцца, як плакала матуля:
«Дзе мой сынок, чаму не піша ён!»

Быў май.
Цвіла вясна тады усюды.
Відаць, і я, як парастак той, рос.
Той дзень у сорак пятым не забуду,
Калі пісьмо з вайны ад брата нёс.

Хоць, голад бачу, а дыхалася лёгка,
І боль чужы не плавіўся ў вачах.
Не знаў я, што ў Баварыі далёкай
Такая ж маці плакаць па сынах.

Фота М. АМЕЛЬЧАНКІ.

З новай сялянкі

Над зямлей плыве вясна. Калі ўсё вакол поўніцца адвечным цудам абуджэння, зноў адчуваеш вялікую моц прыроды і дзівішся: колькі ж той сілы тоіцца нават у маленькай былінцы, калі яна прабіваецца скрозь пажоўклую коўдру леташняй травы — да святла, да жыцця! Колькі сілы ў сціплага дзьмухавічка, калі ен, каб запаліць свае цудоўнае жоўтае сонейка, прапорвае сваім кволым парасткам нават гарадскі асфальт! Якая моц у першага грому, што страсянуў глебу пасля зімовага сну! А колькі чароўнага ў квітнеючым яблыневым садзе з незмаўкальным гудам пчол — адвечных працаўніц!.. Май — колькі ж у цябе сілы і харастваі Чалавек ніколі не стамляецца дзівіцца на гэты цуд.

— Дзіўна, але я быццам і не заўважала нічога гэтага ўсе чатыры доўгія ваенныя гады... Не засталося ў памяці... Затое май сорак пятага быццам аглушыў і квеценню садоў, і шалёнымі спевамі салаўёў. А сустракала я ў той час сваю васемнаццатую вясну...

Сустракала Зінаіда Корж тую далёкую вясну Перамогі ў Празе. Ззаду засталіся ваенныя дарогі, што пачаліся для яе ў сорак першым ад Гомеля. Прыбавіўшы два гады, стала санінструктарам у пяхотным батальёне, а ўжо ў сорак другім трапіла да кавалерыстаў. З пліеўцамі (камандаваў корпусам генерал-лейтэнант І. А. Пліеў) ішла праз вайну да самай Перамогі.

— Жанчына на вайне — гэта цяжка, неверагодна, гэта пярэчыць самой жаночай сутнасці. Цяпер, калі вайна засталася за дзесяцігоддзямі, знайшлі прыгожую фразу: у вайны не жаночы твар. Але ж гэты твар іншы раз быў не толькі жаночы, а і дзіцячы. Вам, Зінаіда Васільеўна, было тады чатырнаццаць...

— Так. Па вайне ішлі дзеці. Дзяўчынкі. Гэта жорстка, гэта неверагодна, але, як кажуць, з песні слоў не выкінеш. Яны былі партызанамі, падпольшчыцамі, сувязістамі, санітаркамі... Толькі ў нашым сімвалічным батальёне беларускіх арлянят (больш за дваццаць гадоў існуе ён пры рэспубліканскай дзіцячай газеце «Зорька») колькі дзіцячых лёсаў, перакрэсленых вайной! Адны прыходзілі ў атрады разам з бацькамі і побач з імі неслі ўсе цяжкасці ляснога жыцця, выконвалі баявыя даручэнні. Другія, згубіўшы бацькоў, знаходзілі ў партызан прытулак і рваліся ў бой, каб адпомсціць ворагу за смерць блізкіх. Дарослыя імкнуліся засцерагчы дзяцей ад лішняй рызыкі, ад баявых аперацый. Але ж вайна ёсць вайна. Гляньце ў спіс ганаровых «арлянят», тых, хто загінуў. Дзяўчом была Зіна Партнова. Юная падпольшчыца была расстраляна, але не назвала імён дарослых паплечнікаў; Нюру Кажаватаву, дачку пагранічніка, фашысты расстралялі разам з маці, бабуляй і сястрой; закатавалі гітлераўцы трынаццацігадовую Ліду Дземеш і юную разведчыцу Люсю Чалоўскую. Не стала дзяўчынак Люсі Герасіменка, Тані Кардзінскай, Валі Куракінай. А колькі загінула хлопчыкаў — Валодзя Шчарбацэвіч, Віця Сітніца, Марат Казлоў, Коля Гойшык, Марат Казей.

Па традыцыі 9 мая прыходзім мы, арляняты, да помніка Марату Казею, становімся ў ганаровую варту, ускладаем кветкі і ўспамінаем усіх, хто назаўсёды застаўся юным...

— Больш як дзесяць гадоў я ведаю многіх арлянят. Калі раней у свята Перамогі па цэнтральным праспекце Мінска ішлі ветэраны Вялікай Айчыннай, самымі прыгожымі здаваліся мне байцы батальена беларускіх арлянят. І не толькі мне. Яны траплялі ў аб'ектывы ўсіх фотакарэспандэнтаў — Зіна Корж, Зоя Васільева, Ніна Пушкарчук, Галя Спірыдонава... І не дзіва — арляняты ж былі маладзейшымі сярод ветэранаў вайны.

— А ведаеце, як балюча чуць сёння ад ветэранаў словы, поўныя роспачы і болю: «Лепш было б раней памерці, каб не бачыць, як зневажаюць ветэранаў, кпяць, здзекуюцца». Нават ільготы, якімі надзяліла ўлада ветэранаў вайны, не могуць суцешыць той боль. Вось чытала ў газеце, як маладыя [нічай не назавеш!] цкавалі сабак на ветэрана, які прайшоў ваенным шляхам праз усю вайну. Ці тыя ж самыя дыя рабаўнікі, што падарвалі руку на Героя Савецкага Саюза, славутую шчыцу-партызанку Марыю Осіпаву і знеслі ўсе помнікі гераіні-народы, Зорку Героя... А вось гэта, ка іншы раз крычыць на чалавека з ордэнскімі калодачкамі. Хочацца запытаць: «Што ж з намі здарылася, людзі?»

Так, час зараз цяжкі, нястачны, розным, недавер. Але старым гэта пераносіць яшчэ цяжэй. Жыццё ўжо пражыта, і лёгкі лёс быў нам наканаваны. Вайна ў адных адабрала дзяцінства, у другіх — маладосць, у трэціх — здароўе, блізкіх. Але ж у кожнага ў запасе было жыццё. І сілы былі, і надзея, і вера, што ты яшчэ многае можаш зрабіць. А зараз мы ўжо не тыя. Хаця зазначу: арляняты крылы не складаюць. Многія яшчэ працуюць, клічуць у школы — ідзём. Есць жа, на шчасце, яшчэ такія настаўнікі і дырэктары, якія не павыганялі музеі са школ, не залічылі словы «патрыёт» і «радзіма» ў нешта другараднае, нікому не патрэбнае. Прыходзіш, напрыклад, да вучняў мінскай школы № 67 — і сэрцам адтайваеш. Тут не толькі музей нашага сімвалічнага батальёна беларускіх арлянят, тут жыве дух павагі і клопату аб ветэранах. Дзякуй ім за гэта! І вучням, і настаўнікам. Ведаеце, нават простая паштоўка з віншаваннем у свята нам сэрца грэе.

— Памятаю, як прыходзілі на сустрэчы арлянят у свята Перамогі мінскія старшакласнікі з гарадскога піянерскага камсамольскага штаба разам з цудоўным педагогам Ірынай Аляксандраўнай Маціеўскай, чалавекам добрага і шчырага сэрца. Можна было разам памаўчаць ля помніка Марату Казею, можна было разам паспяваць.

У «арлянят» ёсць культ песні ваенных часоў, іх юнацтва. Васіль Князеў, прызначаную праз вайну. «На позицию девушка провожала бойца», «Бьется в тесной печурке огонь», «Соловьи, соловьи, не тревожьте солдат»... І вось ужо «По берлинской мостовой кони шли на водопой»... Гэта песня — усе ведаюць у батальёне — прысвячаецца Зіне Корж. А сама Зіна ніе ўседзіць на месцы, пройдзецца ў танцы па крузе, няхай не такая стройная, як у тыя далёкія гады, але ж вочы блішчаць, нібы зоркі. Яна бачыла смерць так блізка, яна выцягвала з бою параненых, удвая цяжэйшых за сябе, яна прайшла праз вайну з сорак першага да Перамогі. На грудзях ордэны, медалі. Жыццё атрымалася, Зінаіда Васільеўна?

— Так. Я маці і бабуля дзвюх унучак. І дзесьці жывуць людзі, якіх выняслі з вайны на сваіх плячах. З гадамі [illegible] балючы след. Але ж, як [illegible] старэют душой ветераны. [illegible] у батальёне ёсць Клаўдзія [illegible]. Такама дзяўчынкай трапіла на пароме [illegible] Брэсце пачаліся яе ваенныя [illegible]. Была радысткай, добра трымалася ў седле, даводзілася і раны перавязваць, і страляць. Дайшла да Германіі, сустрэлася дамоў з многімі ўзнагародамі і... сляпая. Вось так вайна падбіла дзяўчыне крылы на апошнім кроку, калі ёй было 16. Але калі побач з Клавай бачу яе сына, ён суправаджае маці на ўсіх сустрэчах арлянят, я і не пытаюся ў яе, ці ўдалося жыццё. Удалося, калі мы прайшлі ваенныя выпрабаванні і захавалі сэрца. Удалося, калі мы пакідаем на зямлі свае карэньчыкі — сыноў, дачок, унукаў.

Адно трывожыць: як жыццё пойдзе далей у нашых дзяцей, унукаў, у нашай краіны! Змаглі мы перамагчы гэткага люта ворага, змаглі пераадолець гэткую нечалавечую разруху, змаглі ўзняць з папялішчаў гарады і вёскі. Мой бацька, Герой Савецкага Саюза Васіль Захаравіч Корж, з генералаў пайшоў хлеб вырошчваць разам са сваімі аднавяскоўцамі — ніякай працы не цураўся...

І сёння такі ж цяжкі час. Іншая справа — хто да гэтага давёў! Але ж усім разам трэба выбірацца на дарогу. Як у вайну, усім разам. І да перамогі.

Гутарку вяла
Эмілія ЛУКАНСКАЯ.

«Работніца і сялянка», 1993.

ХТО ЕСЦЬ ХТО

З Вольгай Браніславаўнай Даргель я знаёма даўно. Ведаю яе і як настаўніцу, і як дзяржаўнага дзеяча, і як адну з тых беларускіх руплівіц жанчын, якая ўмее, як кажуць, і жыта жаць, і ручнік вышываць, і дом трымаць. А як заспявае «Із-пад каменя, ізпад белага цячэ рэчанька, рэчка быстрая...»—заслухаешся. Яна з тых сялянскіх дзяўчат, якія ехалі ў Мінск па навуку, каб потым вярнуцца ў вёску і служыць людзям. Пасля універсітэта яе і накіравалі ў вёску, але не на родную Браслаўшчыну, а на Случчыну. Там людзі ўбачылі ў маладой настаўніцы не толькі добрую выкладчыцу роднай мовы, але і здольнага арганізатара. І пацякла рэчка яе жыцця па іншым рэчышчы.

...Мы сядзім у яе новым кабінеце — кабінеце міністра сацыяльнага забеспячэння Рэспублікі Беларусь. Мінула не шмат часу з таго дня, як сесія Вярхоўнага Савета рэспублікі зацвердзіла яе на гэтай пасадзе. Зацвердзіла амаль аднадушна (197 дэпутатаў з 205 прысутных прагаласавалі «за»), бо яе тут добра ведалі як кіраўніка аддзела па пытаннях сацыяльнага і культурнага развіцця Сакратарыята Вярхоўнага Савета. Сумесна з дэпутацкімі камісіямі аддзел распрацоўваў праекты многіх законаў новай, незалежнай Беларусі, у тым ліку і законаў аб пенсіях, ветэранах, інвалідах. А да таго ў Даргель была не менш адказная работа — намесніка старшыні Мінскага аблвыканкома. Яна курыравала пытанні сацыяльнага забеспячэння, аховы здароўя, адукацыі і культуры.

Цячэ рэчанька...

— Так што для вас, Вольга Браніславаўна, «міністэрскі партфель» не быў загадкавы?

— Добра ведала, ідучы на такую пасаду, колькі праблем у гэтым «партфелі». Сёння ў Беларусі трэцяя частка насельніцтва — пенсіянеры. Ветэраны. Інваліды. Мнагадзетныя. Чарнобыльцы. Ва ўмовах нашага эканамічнага развалу гэтым людзям цяжэй за ўсё. І менавіта іх перш за ўсё трэба падтрымаць, абараніць, ахінуць клопатам.

— І ў кожнага з гэтых людзей свая патрэба ў «сабесе» — пенсія, рэабілітацыя інваліда, дах над галавой у адзінокага састарэлага... Якімі вы бачыце галоўныя напрамкі работы сістэмы сацзабеспячэння?

— Напрамак адзін — наша сістэма павінна быць пад крылом дзяржавы. Старога, хворага, нямоглага можа падтрымаць у гэтым жыцці толькі моцная дзяржаўная рука. У нас прыняты, на мой погляд, добрыя законы аб сацыяльнай абароне. Пры ўсіх цяжкасцях дзяржава ўсё ж выкройвае сродкі, каб не зрабіць старых і хворых людзей жабракамі. Але патрэбны і новыя дзяржаўныя крокі — само міністэрства не можа ўзяць у багатага на карысць беднага.

— Само міністэрства — гэта вялікае фарміраванне?

— У штаце шэсцьдзесят дзевяць чалавек. Гэта вопытныя спецыялісты, арганізатары. Яны здольныя і выпрацоўваць сацыяльную палітыку, і праводзіць яе ў жыццё. А ўвогуле ў сістэме сацыяльнага забеспячэння рэспублікі занята каля 17 тысяч працаўнікоў.

— Быццам бы многа. А ў сабесах — вялізныя чэргі, людзі па месяцу і больш чакаюць, каб трапіць да свайго інспектара. Нервуюцца, скардзяцца.

— Міністэрства гэтым вельмі заклапочана. І яго калегія, і на месцах шукаем шляхі паляпшэння справы. Але вы паглядзіце: ледзь не штомесяц — індэксацыя, кампенсацыя, павышэнне мінімальнай зарплаты. Значыць, ледзь не штомесяц і перараз лік пенсій. Работнікі сістэмы вельмі перагружаны. Там, дзе, паводле нарматываў, сёння працуе адзін інспектар, фактычна патрэбны два. Трэба праглядаць нарматывы. Паляпшаць умовы працы. Ой, як многа трэба!.. Як бы хацелася ўсім адразу дапамагчы — да нас жа ідуць людзі, якія ўсе свае сілы аддалі радзіме.

— Іх бы, як кажуць, на руках насіць, а жыццё вымушае стаяць у чэргах, у тым ліку і за пенсіяй, нервавацца, губляць апошнія сілы... А дзеці-інваліды і іхнія бацькі! Колькі гора, сардэчных пакут нацярпеліся, скажам, мацяркі, пакуль ім была ўзаконена нейкая дапамога.

— І гэты боль праходзіць праз нашы справы і сэрцы. Побач з пенсіямі, дапамогамі, сацыяльнымі паслугамі значнае месца ў нашай рабоце займае сацыяльная рэабілітацыя інвалідаў. Дапамагчы інваліду, асабліва маладому, не толькі прыстасавацца да жыцця, але і знайсці ў ім сваё месца — задача і наша, і ўсяго грамадства.

— Вольга Браніславаўна, апошнім часам даводзіцца чуць аб тэрытарыяльных цэнтрах сацыяльнага абслугоўвання. Што гэта за цэнтры?

— Гэта новая форма, думаю, перспектыўная. У нашай сістэме сёння 74 дамы-інтэрнаты, у якіх знаходзяцца каля 18 тысяч чалавек. Размешчаны гэтыя дамы, як правіла, на ўскраінах, а то і далёка ад паселішчаў, а значыць, і ад звычайнага жыцця. У перспектыве, відаць, там застануцца вельмі хворыя людзі, а астатнія атрымаюць абслугоўванне ў сацыяльных цэнтрах, куды можна прыходзіць на дзень, або надомнае. Цяжка чалавеку ў старасці

ды адзіноце быць вырваным з таго жыцця, да якога прывык.

— **Вельмі добра гэтымі людзьмі ўспрымаецца абслугоўванне на даму. Вось і да нас у рэдакцыю часта прыходзяць пісьмы-падзякі сацыяльным работнікам. І ў магазін яны сходзяць, і ў лякарства ветэрану прынясуць, і па хаце многае зробяць, і слова цёплае скажуць.**

— Каля пяцідзесяці тысяч грамадзян сёння абслугоўваюць на даму нашы сацыяльныя работнікі. Праца цяжкая, турботная, усё на нагах. А зарплата маленькая — амаль столькі, колькі пенсія ў тых, каго яны абслугоўваюць. Трэба павышаць ім разрады — гэтым займаемся. Трэба навучаць іх. Разам з міністэрствам аховы здароўя прымаем захады, каб мець у Гродзенскім медінстытуце групу сацыяльнай псіхалогіі хаця б чалавек на пяцьдзесят. Трэба аб іх саміх клапаціцца — гэта ж жанчыны, у якіх сем'і, дзеці.

— **У вашай сістэме пераважаюць жанчыны. Вось і міністр — жанчына, адзіная ва ўрадзе. І сярод вашых падапечных, відаць, жаночая большасць!**

— Так ужо склалася. Вайна, удовы, карацейшы мужчынскі век... З вялікай павагай стаўлюся да жанчын — вечных працаўніц.

— **Многія з гэтых працаўніц ледзь жывуць сёння на сваю мізэрную пенсію, канцы з канцамі не зводзяць. Паліва няма. Плот паваліўся. Каб узяць каня пляц перааць — давай бутэльку...**

— Вось чаму трэба падтрымліваць пенсіянераў, інвалідаў, мнагадзетных усёй грамадо́й — мясцовым Саветам, кіраўнікам прадпрыемстваў, калгасаў, устаноў, дабрачынным фондам. Вядома ж, пры моцнай дзяржаўнай палітыцы.

— **Шмат гадоў вы, Вольга Браніславаўна, узначальвалі жаночы савет Мінскай вобласці і цяпер з'яўляецеся членам прэзідыума Саюза жанчын рэспублікі.**

— Работа ў жаночай арганізацыі Міншчыны побач з такімі цікавымі людзьмі, як прафесар-медык Кацярына Яфімаўна Вішнеўская, сенняшні старшыня Жодзінскага гарсавета Людміла Мікалаеўна Печань, прафсаюзны работнік Рэгіна Андрэеўна Давідовіч і многія іншыя, мяне вельмі ўзбагаціла. Гэты вопыт гатова аддаць і на карысць Саюза жанчын Беларусі.

— **Па адукацыі вы настаўніца. Ці не сумуеце па школе?**

— У душы я і засталася настаўніцай. Люблю родную мову. Люблю літаратуру — Чорнага, Караткевіча, Брыля, творы маіх універсітэцкіх выкладчыкаў Анатоля Гілевіча. Люблю наш Купалаўскі тэатр, нашы танцы і песні. Шкада, што цяпер гуртам не спяваем. А, бывала, спявалі, як спявалі!..

— **Як успрынялі прызначэнне міністрам вашы бацькі, блізкія?**

— Блізкія — з разуменнем, а бацькоў у мяне ўжо няма. Тата памёр раней, мама апошні час жыла са мною, два гады назад памерла... Які гэта боль!.. Дзякуй, што другой мамай стала мне свякроўка Ядвіга Іосіфаўна...

— **Хто ў вас займаецца хатнімі справамі?**

— Я і займаюся. Як надыдзе выхадны — у кватэры, як кажуць, дым каромыслам. Прыбіраю, мыю, прасую, гатую. Як усе гаспадыні.

— **І апошняе пытанне, Вольга Браніславаўна. Вобразна кажучы, за вашай спінай — трэцяя частка насельніцтва рэспублікі. Многія чакаюць: міністр дасць, зробіць, прызначыць, вырашыць... Ці не мучаць сумненні?**

— Мучаць... Усім адразу хацела б дапамагчы. І калі не магу, крыўдна...

Мы зноў гаварылі аб ролі дзяржавы, мясцовых улад і кіраўнікоў у падтрымцы і абароне сваіх нямоглых грамадзян. Потым я ішла па плошчы Незалежнасці, зычыла поспехаў міністэрству і яго новаму міністру ў нялёгкай справе і думала аб тым, што сёння сацыяльнае забеспячэнне — гэта лёс нашых бацькоў і мацярок, а заўтра — і наш лёс. Бо жыццё — «рэчка быстрая», не паспееш і азірнуцца, як падкрадзецца старасць і твой цяжкі «заслужаны адпачынак». Дык няхай жа незалежная Беларусь зробіць яго лягчэйшым!

М. КАРПЕНКА.

Уладзімір ПРАВАСУД

СПЯВАЮЦЬ ДЗЯЎЧАТЫ

Хай свята, не свята,
Да песні ахвочы,
Спяваюць дзяўчаты
Аб долі дзявочай.

А песня, як птушка,
А песня, як радасць,
Лунае высока
Над полем, над садам.

І з рэўнасцю нейкай,
І з зайздрасцю зоры
Глядзяцца ў блакітныя
Вочы азёраў.

Спыніўся на момант,
Заслухаўся месяц...
А песня гукаецца
Рэхам у лесе.

ЧАКАННЕ

Была сяcна. Цвілі сады.
Ты мне сказала гэтак:
— Хіба ж цяпер вяселлю час!
Лепш пачакам да лета.

Даўно і ліпа адцвіла,
А ты мяне ўсё просіш:
— Яшчэ хоць трошкі пачакай —
Пара вяселляў — восень.

Чакаю зноў другой вясны
З надзеяй, хваляваннем.
Я цэлы век гатоў чакаць
Цябе, маё каханне...

А Ў НЕБЕ МЕСЯЦ

А ў небе месяц,
А ў небе зоры...
Чаму не ідзеш ты,
Мой ясназоры?
Чаму не знаеш,
Чаму не чуеш,
Як маё сэрца
Увесь час смуткуе?
Яно чакае
І... замірае.
На струнах сэрца
Вятрыска грае.
Супольнік вечар.
І ноч кахання.
Няўжо ж чакаць мне
Цябе да рання?
У небе месяц,
У небе зоры...
Прыйдзі хутчэй ты,
Мой ясназоры!

ЧУЖАКІ

Гуляць у хованкі не трэба:
Не дзеці мы, не юнакі.
І не дарога ўжо, а грэбля,
І ўсё ў абход — не напрасткі.
Адно другому ўжо не вераць.
Усё колкае, нібы асцё.
Прапаў давер.
Няма даверу.
А без яго што за жыццё!
І так нядобра ўсё, няскладна,
Хутчэй бы ўжо канец які...
Два сэрцы б'юцца несуладна —
Жывуць пад дахам чужакі.

Уладзімір СКАРЫНКІН

* * *

Нялёгка жонкай быць паэта —
Сляза купаецца ў спяэе.
І залачоная карэта
Цябе ў Парыж не павязе.

Аднак і добрага нямала
Мы можам прыгадаць з табой...
Як на маёй руцэ драмала
Ты пад бярозаю рабой!

Я не прасіў:
— Ты мне даверся,
Як Хлоя Дафнісу.—
Відаць,
Архангел шчодры там,
наверсе,
Нам вырашыў паспагадаць.

Як добра ў цішыні сумецца,
Калі прытоміць доўгі шлях!
Пачула ты,
як сэрца б'ецца,
Напэўна,
у маіх грудзях.
Чаборам пахла і гарошкам.
Не пахне гэтак і Фарос.
І быў шырокім царскім ложкам
Пагорак,
што травой зарос.

Гарачыня закалыхала
Цябе ў прыгожы поўдзень той.
Бяроза веерам махала,
Як над царыцай,
над табой.

Нялёгка жонкай быць паэта...
Сярод асмужаных ялін,
Як залачоная карэта,
Імчыцца сонечны ўспамін.

* * *

Супакоенай і гордай паннай,
Завязаўшы на грудзях ручнік,
Выйшла,
разрумяненая,
з ваннай,
Уключыла ля трумо начнік.

Шчоткаю масажнай расчасала
Локан з афарбоўкай залатой.
З радасцю адзначыла,
што стала
Свежаю,
бадзёрай,
маладой,

І забыла ўсё, што перажыта,
Бед і страт бясконцы пералік.
Афрадытай,
зробленай з самшыту,
Мне здалася,
скінуўшы ручнік.

Больш каханай і жаданай стала,
Асляпіла вочы галізной
І сышла, нарэшце,
з п'едэстала
Да мяне з усмешкаю зямной.

СЯЛЯНКІ

Сёлета Яна ўжо ў высокай сваёй пары і кожнаму падарыла радасць пышнай квецені, а кожнаму дала клопату. І, канечне ж, асноўны цяжар гэтай клапатлівасці ляжыць на вёсцы. У першую чаргу — на руках вясковых жанчын. Схацелася пабачыцца з імі тады, калі вясковыя дні яшчэ толькі пачынаюцца, паглядзець, як жывуць сялянкі, з якою гаспадаркаю упраўляюцца, якія думкі трывожаць і радуюць іх. Неяк сам сабою вызначыўся маршрут: неаднойчы даводзілася праязджаць паўз вёску Шышчыцы: тут на Случчыне. Яна стаіць на збегу многіх дарог і радуе вока шырокай вуліцай, добраўпарадкаванасцю двароў, колькасцю сядзіб. Туды і паехалі разам з сотрудкарэспандэнтам Аляксандрам Ясюковічам.

Дачка Крыцук з дачкой Аленкай

СВОЙ ДВАРОЧАК, ЯК ВЯНОЧАК

З Зояй Міхайлаўнай Крыцук я пазнаёмілася па тэлефоне, калі пазваніла ў праўленне мясцовага калгаса, дзе яна працуе сакратаром-машыністкай, каб папярэдзіць аб сваім прыездзе. Яе малады прыветлівы галасок адразу настроіў на прыемны душэўны лад, які не пакідаў нас і тады, калі завіталі ў Шышчыцы. Зоя не мясцовая. У гэтую вёску прыехала зусім маладзенькай да сваёй цёткі ды і засталася. Працавала ў калгасе, вучылася завочна ў сельгастэхнікуме. Тут выйшла замуж. Муж яе, Васіль Васільевіч, працуе ў калгасе шафёрам. У іх двое дзетак: Аленка і Саша. Дачка вучыцца ў першым класе, а пяцігадовы Саша ходзіць у дзіцячы садок. Пра ўсё гэта я даведалася ад яе па дарозе да новай калгаснай вуліцы Савецкай, дзе жыве Зоя. Па адзін бок, праз поле,— сцяна лесу, па другі — прыгожыя цагляныя дамкі, што называецца, пад шнурочак.

— Вунь той наш,— паказала Зоя. Кінулася ў вочы агароджа з каляровым арнаментам. І сам дамок выглядае вельмі акуратным, трывалым. Агінаем яго, і пакуль насцярожана вітае аўчарка Дана, разглядаем розныя гаспадарчыя пабудовы, што побач з дамком. Дзівімся іх мноству. Хлеў для хатняй жывёлы, у ім — карова, бычок з сёлетняга ацёлу, парсючкі... Побач — варыўня, ці як яшчэ тут называюць, лазня, дзе захоўваюцца бульба і розная гародніна. Ёсць прыбудовачка для торфу і дроў. Пакуль яшчэ без машыны — гараж. А гаспадыня тым часам гасцінна запрашае ў дом, які ўнутры выглядае значна большым. Дзве веранды, прасторная кухня, прыгожа прыбраныя пакоі... Зоя радуецца свайму дабрабыту разам з намі. І гледзячы на яе танклявую зграбную постаць, на тонкія рысы твару, не верыцца, што ў такія маладыя гады, а ёй яшчэ няма і трыццаці, яна ўжо гаспадыня вялікай гаспадаркі.

— Нам пашанцавала,— гаворыць Зоя.— Спачатку гэты дамок лічыўся калгасным. А ў канцы мінулага года калгас нам прадаў яго за трыццаць дзевяць тысяч рублеў. Па сённяшніх цэнах гэта як задарма.

І што ж гэта за калгас такі! Гляджу ў вясёлыя Зоіны вочы, якія рупіць і рупіць пацікаваць, як жывуць-працуюць ёй з усім упраўляцца? Дзяжурная — чую ў адказ.— У калгасе многа моладзі, сем'яў, праўда, у асноўным нежанатых, незамужніх. Рана ўстаю, позна [illegible]

Зімой ёй дапамагае муж. А вясной, летам, калі ён працуе ад цямна да цямна, усё трымаецца на яе руках. І рукі гэтыя ўмелыя ды працавітыя, таму дварочак у яе, як вяночак, і дзеці дагледжаныя, і муж напэўна заўсёды ласкавы. Маладая жанчына, маладая сям'я, але не пра пачатак, не пра падмуркі даводзіцца гаварыць, а пра моцны мур іх жыцця. І пакуль ён будзе стаяць, будзе ў вёсцы добрае заўтра.

[illegible]

Пра дзверы, безумоўна, перабольшваю. А вось колькасць акон уразіла, калі цераз кухню і маленечкі пакойчык Таццяна Анатольеўна Пісарык правяла нас у сапраўдную святліцу, залітую сонечным праменнем, што залатым россыпам разбеглася па сценах і падлозе... Мы адразу пачалі лічыць вокны. Іх аказалася ажно сем. У гэтай хаце Таццяна Анатольеўна і яе муж Уладзімір Мікалаевіч жывуць ужо дваццаць шэсць гадоў. Яна працуе ў калгасе на самых розных работах, як сказала сама — «куды пашлюць», але ў асноўным на паляводчых. Муж — рабочы на падсечцы ў хімлясгасе. Выгадавалі дзвюх дачок, Святлану і Алену, прычакалі першую ўнучку Кацю. Дочкі жывуць у Мінску, але з радасцю прыязджаюць у родную хату. Яна для іх, напэўна, заўсёды той высокі бераг, які

ахвоту. Таму [illegible]
пяць гадоў жыў
без свайго кутка,
журавель у руку.

Вядома, дзе ахв
ў гаспадарцы Таці
біцца з любоўю.
першы, падпальва
раніцы ідзе на
ўскласці на адны
дзець карову, цял
коў, а да іх і мало
лянскай работы
прывучана з мале
Аляксандравіч, п
наццаць гадоў, і
падмяняла мац
жыццё лягчэйша
насустрач. Ужо
лянкі маюць па
дзень. Застаецц
гаспадарку. І ў
колькі ні ўклад
мала: не адно,
дзіць да ладу.
усё тут надзвы
дзеж ледзь
— Ага,— ад
тольеўна.— Ка
ты, з матор
зрабіў зяць. М
расеткў, і пам
грады...

Гаспадыня
што яна робіц
куль у хаце,
сілу каліўцы
расада ўзыдзе
пад плёнку.
замаразкі, п
— Звычайн
ваю ўжо
удакладняе я
значна пазн
ліваюся наро
кі звычайна
Гэтае свята ц
Прыемна

ахвоту. Таму што ў маладосці цэлых пяць гадоў жылі разам з бацькамі без свайго кутка, таму і зруб быў як журавель у руку.

Вядома, дзе ахвота, там і любоў. Усё ў гаспадарцы Таццяны Анатольеўны робіцца з любоўю. Дапамагае муж. Устае першы, падпальвае ў печы і ў сем гадзін раніцы ідзе на работу. Нельга ж усё ўскласці на адны рукі, калі трэба даглядзець карову, цяля, трое ладных парсючкоў, а да іх і малое, чацвёртае! Але да сялянскай работы Таццяна Анатольеўна прывучана з маленства. Бацька, Анатоль Аляксандравіч, памёр, калі ёй было адзінаццаць гадоў, і з трынаццаці яна ўжо падмяняла маці на ферме. Цяпер жыццё лягчэйшае. Калгас у многім ідзе насустрач. Ужо некалькі гадоў, як сялянкі маюць па два выхадныя на тыдзень. Застаецца больш часу на сваю гаспадарку. І ўсё ж колькі ні ладкуй, колькі ні ўкладвай у яе працы, а ўсё мала: не адно, дык другое трэба даводзіць да ладу. А на свежае вока, дык усё тут надзвычай добра. Нават калодзеж ледзь не пад самым акном.

— Ага,— адзываецца Таццяна Анатольеўна.— Калодзеж у нас няпросты, з маторчыкам. Гэты падарунак зрабіў зяць. Матор уключаецца ў электрасеткў, і пампуецца вада ў агароду на грады...

Гаспадыня дзеліцца вопытам, як і што яна робіць з расадай. Не чакае, пакуль у хаце, на падаконні, увойдуць у сілу каліўцы памідораў, а ледзь расада ўзыдзе, высаджвае яе ў агарод, пад плёнку. Калі абяцаюцца быць замаразкі, плёнку накрывае посцілкамі.

— Звычайна расаду рассаджваю ўжо ў палове красавіка,— удакладняе яна.— А вось агуркі саджу значна пазней. Тут строга прытрымліваюся народных традыцый. У нас агуркі звычайна высяваюць на Міколу... Гэтае свята штогод — 22 мая.

Прыемна гаварыць з гаспадыняй, думаць, што зморшчынкі на яе прыгожым твары зусім не ад узросту, а ад ветру ды сонца, якія не шкадуюць твару жанчыны-палявода... Праз колькі хвілін мы будзем развітвацца. На нейкі момант позірк затрымаецца на печы, абкладзенай узорнай абліцовачнай пліткай, і падумаецца, што хоць і цяжка, але вёска мяняе сваё аблічча і яно не мяняецца само па сабе. Яго мяняюць людзі, якія захавалі ў сабе любоў да зямлі. На гэтай любові і трымаецца вёска, дзе амаль у кожнага з нас ёсць тыя вокны, якія і праводзяць, чакаюць... І святло гэтых акон самае дарагое.

Марыя Апанасаўна ВАСІЛЕВІЧ.

Фота А. ЛАБАДЫ.

ОЙ, САД-[illegible]!

Успомніўся радок з недзе чутай песні, калі ўваходзілі ў дворык Марыі Апанасаўны Васілевіч. Кінуліся ў вочы жэрдкі, за якія яшчэ трымалася ссохлая латашняя вінаградная лаза. А непадалёк стаяла лавачка, і яблыня шырока развінулася над ёю свае галіны. Сапраўды, чым не сад-вінаград? Заходзім у хату, знаёмімся з гаспадыняй, і сэрца агортвае ціхі смутак.

У лёсе Марыі Апанасаўны быў сад... Можна сказаць, на самым пачатку Вялікай Айчыннай вайны яна выйшла замуж, а праз колькі часу яе Павел пайшоў на фронт і не вярнуўся. Загінуў пры вызваленні Польшчы. Больш яна замуж не выходзіла. Жыла з бацькамі, з сёстрамі. Спачатку была старая хата, а пасля пачалі будаваць гэтую, больш прасторную. Думалася, што тут будуць жыць сястра Шура і яе муж Іван. Але чаго не бывае ў жыцці! Сястра з мужам [illegible] халі на Уздзеншчыну, бацькі памерлі, і засталася Марыя Апанасаўна адна. Яна ахоўніца і захавальніца гэтых куткоў. Ці адзінока ёй? Як і ў кожнага чалавека, бываюць такія моманты, але ў асноўным ад адзіноты ратуе праца. Працы яна і здаўна не баялася. Сем[illegible] наццаць гадоў — даярка на [illegible] най ферме, пасля у пачатковай [illegible] дзе на самых розных работах. У [illegible] дзе пайшла на пенсію, але [illegible] запрашаюць, [illegible] наначасцей [illegible] яе пытаюцца, [illegible] дваццаць у поле. «Я, [illegible] дзіш, нешта і вырасце!» — усміхаецца Марыя Апанасаўна.

Пасадзіць і выбраць бульбу ёй дапамагаюць сястра Шура з мужам, якія часта прыязджаюць сюды. Не забываюць і пляменніцы, яны таксама добрыя памочніцы. Але асноўная праца ляжыць на яе руках. Пры хаце ёсць хлеў і хлеўчыкі. І яны не пустуюць, там парсючок, нясушкі... Успомніўся адзін мой верш «Птушачка»:

Патопчацца на досвітку ў двары,
свяцілу ўстаць з-за лесу дапаможа...
«Ты, сонейка, дзень добры
сатвары»,—
ўздыхне яна дый сядзе на парожак.

А, можа, на лавачку?.. І будзе нешта ўспамінаць, і будзе нешта загадваць на будучае, пазіраючы то на вуліцу, то на сваю хату. І хаця вуліца завецца Старое сяло, жыццё на ёй не перапыняецца. Толькі б сонейка «сатварала» добрыя дні.

— Без вайны, без бяды! — удакладняе Марыя Апанасаўна.— Вельмі хачу, каб маладым жылося тут добра.

Р. БАРАВІКОВА.

АЗБУКА ПРАВА

АБ ПРАЦЫ ІНВАЛІДАЎ

Многія інваліды па меры магчымасці займаюцца працоўнай дзейнасцю. Заканадаўства рэспублікі прадугледжвае для іх шэраг ільгот і гарантый. Гэтыя пытанні рэгламентаваны ў артыкулах 24—32 Закона «Аб сацыяльнай абароне інвалідаў у Рэспубліцы Беларусь» і ў шэрагу артыкулаў Кодэкса законаў аб працы.

Пачнём з артыкула 157 КЗАП РБ. У ім гаворыцца, што ў выпадках, прадугледжаных законам, наймальнік абавязаны прымаць інвалідаў на працу. Заключэнне аб умовах і характары іх працы дае медыка-сацыяльная экспертыза. Працаўладкаванне забяспечваецца дзяржаўнай службай занятасці і таварыствамі інвалідаў.

Некалькі слоў аб ільготах і перавагах інвалідаў на вытворчасці. Прымаючы на работу, выпрабавальны тэрмін ім не ўстанаўліваюць. Умовы працы, у тым ліку і яе аплата, рэжым рабочага часу і адпачынку, працягласць штогадовага і дадатковага водпускаў, якія устанаўліваюцца ў калектыўным або індывідуальным працоўным дагаворы, не могуць пагаршаць або абмяжоўваць права інвалідаў у параўнанні з іншымі работнікамі.

Адміністрацыя мае права памякшыць норму [illegible] інваліду ў залежнасці ад стану здароўя інваліда. А для тых, хто мае першую і другую групы, працягласць рабочага тыдня не павінна перавышаць 35 гадзін.

У адпаведнасці з медыцынскім заключэннем адміністрацыя абавязана устанаўліваць інвалідам усіх трох груп няпоўны рабочы час: няпоўны рабочы дзень або няпоўны рабочы тыдзень (артыкулы 49 і 157 КЗАП РБ). У гэтым выпадку аплата працы робіцца прапарцыянальна адпрацаванаму часу або ў залежнасці ад выпрацоўкі.

Прыцягненне інвалідаў да звышурочных работ, работы ў выхадныя дні і начны час (з 10 гадзін вечара да 6 гадзін раніцы) дапускаецца толькі з іх згоды і пры ўмове, калі такія работы не забаронены ім медыцынскімі рэкамендацыямі.

Водпуск у інвалідаў — не менш як адзін каляндарны месяц.

На многіх прадпрыемствах цяпер скарачаецца колькасць працуючых. Закон і ў гэтым ідзе інвалідам насустрач — пры роўнай прадукцыйнасці працы і кваліфікацыі ім аддаецца перавага ў тым, каб застацца на рабоце (артыкул 34 КЗАП РБ).

Асобая гарантыя ўстаноўлена для тых работнікаў, якія сталі інвалідамі ў выніку няшчаснага выпадку на данай вытворчасці або прафесійнага захворвання. Згодна з артыкулам 28 Закона «Аб сацыяльнай абароне інвалідаў у Рэспубліцы Беларусь» прадпрыемствы, установы, арганізацыі, кааператывы, калгасы і прыватныя прадпрымальнікі абавязаны выдзяляць або арганізоўваць новыя рабочыя месцы для працаўладкавання такіх людзей. За невыкананне гэтага патрабавання прадпрыемствы нясуць матэрыяльную адказнасць.

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

ЖАНОЧЫ ТВАР БЕСПРАЦОЎЯ

Гэтае пісьмо ў рэдакцыю — нібы крык чалавечай душы. «Я працую ў Бабруйскім гарадскім вузле сувязі на страхавым участку сарціроўшчыцай. Нас — дзесяць чалавек. І вось вырашана скараціць адну з нас. Выбар паў на мяне, бо мой працоўны стаж меншы, чым у астатніх. Праўда, мне прапанавалі малааплатную работу, але як мне пракарміць пяцярых непаўналетніх дзяцей на такую мізэрную суму?» Раіса Рыгораўна Кундзір пытаецца, ці мае права адміністрацыя скараціць яе, мнагадзетную маці, калі на ўчастку есць работніцы, якія наогул не маюць дзяцей.

Што адказаць гэтай жынчыне? Што адміністрацыя паступіла быццам бы справядліва, бо яна і сапраўды працуе менш, чым іншыя. Што кіраўніцтва прадпрыемстваў і ўстаноў, дзе праводзяцца скарачэнні рабочых і служачых, не надта турбуе, як далей будзе з гэтымі людзьмі. І што нельга гарантаваць стабільную і пастаянную работу тым жанчынам, якія пакуль што заставаліся працаваць на ўчастку. Магчыма, праз нейкі час і яны, поўныя адчаю, будуць пытацца гэтак жа, як і Раіса Рыгораўна: за што нас пазбавілі кавалка хлеба?

Беспрацоўе... Сёння яно па-гаспадарску крочыць па прадпрыемствах і ўстановах, выкідваючы за вароты, на вуліцу, не дзесяткі і сотні — тысячы людзей. Народжанае разладам агульнага народнагаспадарчага механізма, спадам вытворчасці, балючым працэсам уваходу эканомікі ў рынкавыя адносіны, банкруцтвам многіх прадпрыемстваў, іхнімі патугамі патрымацца, выжыць хаця б за кошт згортвання вытворчасці, яно расце незвычайна высокімі тэмпамі. І хто гаворыць, што слова «беспрацоўе» — ніякага роду? Не, у яго жаночы твар, бо, на жаль, большасць вызваленых людзей, г. зн. беспрацоўных,— жанчыны.

Статыстыка — рэч няўмольная. Яна сведчыць, што восемдзесят працэнтаў з тых, хто застаўся без работы,— жанчыны. У мінскім гарадскім цэнтры занятасці мне назвалі лічбы, якія прымусілі жахнуцца. За мінулы год у цэнтр звярнулася 17400 беспрацоўных жанчын. Працаўладкаваць здолелі ўсяго 3490. Ды і гэта не азначае, што ўсе жанчыны атрымалі работу па спецыяльнасці. Часам яны вымушаны згаджацца на любую прапанову, займацца малакваліфікаванай працай, далёкай ад іхніх схільнасцей і магчымасцей. Калі ты адна выхоўваеш дзяцей і страта месца работы ставіць перад табой пытанне, як выжыць, тут ужо не да «выключнага права распараджацца сваімі здольнасцямі да вытворчай і творчай працы», як дэкларатыўна заяўлена ў Законе Рэспублікі Беларусь аб занятасці насельніцтва. Якое там выключнае права, калі трыццаць працэнтаў жанчын адны выхоўваюць дзяцей!

У цэнтры занятасці Савецкага раёна Мінска я ўбачыла сваю знаёмую. Спярша нават і не пазнала ў змучанай жанчыне былую жыццярадасную, аптымістычную Ларысу. Пасля заканчэння політэхнічнага інстытута яна шмат гадоў працавала ў адным з праектных інстытутаў Мінска. Развялася з мужам, адна выхоўвае дачку. І вось, нібы гром з яснага неба,— у поўным саставе скарацілі іхні аддзел і яна стала беспрацоўнай. Спачатку не надта хвалявалася, думала, што з вопытам і стажам работу абавязкова знойдзе. Абышла многія ўстановы і ўсюды чула: мы самі не ведаем, што будзе з намі заўтра. Паспрабавала знайсці работу праз былых аднакурснікаў — і тут няўдача. І вось прыйшла сюды, у цэнтр занятасці, зарэгістравалася як беспрацоўная. Пакуль атрымлівае дапамогу па беспрацоўю, сякую-такую дапамогу на Марынку — гэтак і жывуць. Надзеі ўладкавацца па спецыяльнасці амаль ніякай, бо, аказваецца, самая вялікая армія сярод беспрацоўных — гэта яны, інжынеры і тэхнікі розных спецыяльнасцей. Па Мінску іх ажно тры з паловай тысячы. Таму, калі і з'яўляецца дзе-небудзь вакансія, хуткчэй, зразумела, бяруць мужчыну. І каму якая справа, што яна, Ларыса, у сваёй маленькай сям'і і за мужчыну, і за жанчыну, што ёй трэба думаць за дваіх, як пракарміцца і апрануцца ім з дачкой?

Так, ёй прапаноўвалі работу дворніка, мыйшчыцы посуду, гаварылі аб магчымасці авалодаць прафесіяй швачкі — такія спецыяльнасці цяпер каціруюцца на рынку працы. І, пэўна, калі не адшукае нічога лепшага, больш цікавага, вымушана будзе пагадзіцца і на гэтую работу.

— У перыяд пераходу да рынку самымі неабароненымі аказаліся жанчыны-служачыя, іх скарачаюць у першую чаргу,— гаворыць галоўны спецыяліст аддзела рынку працы гарадскога цэнтра занятасці Валянціна Аляксееўна Біруля.— Шукаюць работу інжынеры, выкладчыкі, настаўнікі, выхавацелі, культработнікі. Але калі беспрацоўнаму з рабочай спецыяльнасцю мы можам прапанаваць на выбар чатыры свабодныя рабочыя месцы, дык на вакантную пасаду служачага прэтэндуюць ажно трынаццаць беспрацоўных.

Сумныя лічбы. На жаль, яны не канчатковыя. Крызісныя з'явы ў эканоміцы прывядуць да таго, што колькасць беспрацоўных да канца гэтага года па Мінску складзе каля 32 тысяч чалавек, значна скароціцца колькасць рабочых месц у дзяржаўным сектары, а недзяржаўныя структуры не ў стане прыняць усіх жадаючых. І такое становішча не толькі ў вялікім сталічным горадзе, а і ў малых гарадах і населеных пунктах нашай рэспублікі.

Савецкая сістэма дзесяцігоддзямі выхоўвала ў кожнага з нас пэўны стэрэатып жыцця, упэўненасць, што дзяржава прадумае кожны наш крок — ад нараджэння да смерці. Абавязковая вучоба ў школе, абавязковая сярэдняя спецыяльная або вышэйшая адукацыя, абавязковае размеркаванне на работу на пэўнае прадпрыемства або ва ўстанову. Барані божа, калі нехта хацеў працаўладкавацца сам, прасіў так званы свабодны дыплом! І вось цяпер нам далі такую самастойнасць, але большасць з нас не ўмее ёй распарадзіцца ды і надзвычай цяжка гэта рабіць пры растучым беспрацоўі.

Соф'я Рыгораўна Свярдлова, псіхолаг, супрацоўніца аддзела прафарыентацыі гарадскога цэнтра занятасці, пераконвала, што нашым жанчынам-беспрацоўным або тым, каму пагражае скарачэнне, трэба больш актыўна шукаць сваё месца пад сонцам, бо нельга чакаць, што сітуацыя на рынку працы ў бліжэйшы час перамяніцца да лепшага, стане больш стабільнай. Як правіла, на прыём да яе і яе калег прыходзяць жанчыны разгубленыя, тыя, што страцілі не толькі работу, але і пэўныя жыццёвыя арыенціры. Соф'я Рыгораўна лічыць, што вялікая трагедыя гэтых жанчын у тым, што яны не бачаць сябе ні ў якой іншай якасці, чым, напрыклад, на пасадзе інжынера або настаўніка. Але трэба зразумець, што абставіны сённяшняга дня вымушаюць памяняць прафесію, набываць такую, якая карыстаецца попытам на рынку працы.

З'яўленне разнастайны[illegible] недзяр-

жаўных структур, камерцыйных прадпрыемстваў запатрабавала і нетрадыцыйных спецыяльнасцей: камерцыйнага дырэктара, банкетолага, камівояжора, юрыста-кансультанта, брокера і г. д.

— Гэтыя пасады з поспехам могуць займаць і жанчыны,— гаворыць Іван Іванавіч Кулік, загадчык адной з кафедраў Акадэміі ўпраўлення, навучальнай установы, дзе працуюць курсы па падрыхтоўцы менавіта такіх спецыялістаў.— Я наогул лічу, што жанчына ў малым бізнесе можа працаваць лепш за мужчыну, асабліва ў традыцыйна жаночых галінах — медыцынскай, лёгкай прамысловасці, гандлі.

Іван Іванавіч мае права так гаварыць, бо многія жанчыны-слухачкі, што скончылі курсы прадпрымальніцкай дзейнасці, з поспехам адкрылі і вядуць уласную справу або знайшлі сваё месца ў камерцыйных структурах. На курсах яны праходзілі самыя разнастайныя дысцыпліны — маркетынг, банкаўскую справу, крэдытаванне, бухгалтарскі ўлік. Адным словам, усё тое, што неабходна ведаць чалавеку, які мае намер зрабіць свае першыя крокі ў бізнесе. Паспяхова працуюць у акадэміі і курсы бухгалтараў, большасць слухачак якіх — жанчыны, якія страцілі работу або апынуліся перад пагрозай не сёння — заўтра стаць беспрацоўнымі.

Наогул, цяпер у Мінску дзейнічае мноства школ, курсаў, дзе жанчыны могуць набыць новую спецыяльнасць. Падумайце, паразважайце, магчыма, ёсць сэнс у тым, каб не чакаць, што хтосьці прапануе вам работу, а самім пашукаць яе. Бо, на жаль, Закон аб занятасці не забяспечвае гэтага, цэнтры занятасці таксама не ў стане вырашыць праблемы беспрацоўных. І пакуль не будзе цэласнай дзяржаўнай палітыкі па стымуляванню прадпрыемстваў у стварэнні новых рабочых месц, пакуль не будуць на дзяржаўным узроўні вырашацца пытанні пераразмеркавання рабочай сілы, развіцця сістэмы прафесійнага навучання і перападрыхтоўкі, мы будзем мець тое, што маем сёння на рынку працы,— беспрацоўе, якое расце.

Разумею, вялікая трагедыя для жанчыны ў наш час застацца без работы. Але ад таго, што мы скардзімся на цяжкасці, наўрад ці што пераменіцца. Калі кожны дзень вы жывяце пад страхам скарачэння — мяняйце прафесію, работу. Сёння гэта зрабіць значна прасцей, чым заўтра. Маеце намер паспрабаваць сябе ў бізнесе, распачаць уласную справу — спрабуйце! У рэшце рэшт, не святыя гаршкі лепяць. Ну, а калі ў вас стабільная і надзейная работа на прадпрыемстве або ва ўстанове, таксама не заспакойвайцеся: вучыцеся, павышайце свой прафесіяналізм, будзьце кампетэнтнымі ў справе, якой займаецеся. Бо сённяшняе жыццё паказала: хутчэй і лепш знаходзяць сябе ў любых абставінах, пры любым рынку іменна высакакласныя спецыялісты.

С. КУЛІНКОВІЧ.

ЗРАБІЛА ВЫБАР? ТРЫМАЙСЯ

Не плаціў аліменты. Стаяў на уліку ў наркалагічным дыспансеры. Падоўгу не працаваў. Не займаўся выхаваннем сына. Лідзія Васільеўна лічыла, што гэтага дастаткова для пазбаўлення былога мужа, Кірыла Аляксандравіча, бацькоўскіх правоў.

На судзе Кірыл Аляксандравіч не абвяргаў ніводнага з гэтых абвінавачванняў, тым не менш не згаджаўся, каб яго пазбавілі правоў на ўласнага сына.

...Лідзія ведала Кірыла з дзяцінства. Прапанову ён рабіў ёй некалькі разоў. Яна адмаўляла. Не кахала яго, ды яшчэ бянтэжыў фізічны недахоп хлопца: у яго не было аднаго вока. Аднак гадоў пад трыццаць, калі іншых жаніхоў так і не з'явілася, Лідзія выйшла замуж за Кірыла. Маці жаніха была ёй так ўдзячна, што на радасцях аддала нявестцы ўсе свае залатыя ўпрыгажэнні.

Але жыццё ў маладой сям'і не зладзілася амаль з самага пачатку. Не дапамагло ні нараджэнне дзіцяці, ні трохпакаёвая кватэра, пабудаваная і абстаўленая на грошы Кірылавых бацькоў.

Ліда магла, запрасіўшы на дзень нараджэння сына ягоных сяброў, папярэдзіць мужа, каб той на час урачыстасці пайшоў з хаты. Сашу, маўляў, будзе сорамна перад хлопцамі, што ў яго аднавокі бацька. Магла пасля [illegible] чэры сказаць проста ў твар Кірылавым родным: «І навошта я ўсё гэта гатавала! Маіх родзічаў тут не было».

Кірыл пачаў [illegible] Жонка [illegible] яго з хаты, мяняла замкі ў [illegible]. Не ўпэўнены ў сабе, [illegible] падтрымкі [illegible] еплыні у [illegible] так і не стаў б[illegible] ўсё ніжэй і ніжэй.

Так, пражыўшы [illegible] яцць гадоў, яны разышліся. Кірыл п[illegible]оў да бац[illegible]. [illegible] стаў яшчэ болей, [illegible] шай, што застава[illegible] цы, што давала маці, пасылаў перавоцы сыну. Лідзія адпраўляла іх назад. А потым падала на былога мужа ў суд за няплату аліментаў. Кірыл быў асуджаны на два гады пазбаўлення волі. Былая жонка за гэты час выпісала яго з кватэры і цяпер вось зводзіла апошнія рахункі з гэтым чалавекам, які даўно спіўся, адбыў калонію, страціў волю да жыцця: хацела пазбавіць яго бацькоўскіх правоў.

— Я не хачу, каб сын ведаў пра такога бацьку. Гэта [illegible] дзіцяці, — заявіла на судзе Лідзія Васільеўна.

А ці ж не перашкаджае духоўнаму станаўленню хлопчыка шматгадовае метадычнае прыніжэнне бацькі ў яго на вачах, непрыхаваная жорсткасць да яго (Лідзія, здаралася, дазваляла ў адносінах да Кірыла і рукапрыкладства)!

Невыносна, вядома, жыць пад адным дахам з бязвольным мужам, які п'е. І я не бяруся сцвярджаць, што менавіта Лідзія адна вінавата ў тым, што Кірыл стаў такім. Відаць, нейкія наметкі ў ягоным характары былі і да жаніцьбы. Няўжо не заўважыла іх Лідзія ў знаёмым з дзяцінства хлопцу-суседзе! Пайшла на кампраміс! Але падобныя кампрамісы зневечваюць душу: накопленая ў ёй незадаволенасць абарочваецца азлобленасцю. Дараваць недахопы блізкаму чалавеку, не прыніжаць яго годнасць перад іншымі можа толькі кахаючае сэрца. Сэрца Лідзіі такім не было. І таму стала жорсткім.

Але каханне — рэдкасць, дар лёсу, талент. І, відавочна, калі б усе дзяўчаты імкнуліся выходзіць замуж выключна па каханню — старых дзевак сярод нас было б куды больш. Аднак, думаю, перад гэтым, сапраўды рашаючым крокам, важна дакладна разлічыць свае душэўныя сілы: наколькі прымальныя менавіта для вас менавіта гэтыя недахопы. І калі вы ўжо зрабілі выбар — заставацца адной ці жыць з нелюбімым — памятайце пра годнасць і душу гэтага чалавека.

Спадзявацца на перавыхаванне пад вашым дабратворным уплывам дарослага, з ужо ўсталяванымі звычкамі чалавека (нават калі яму ад роду ўсяго дваццаць) наіўна, як і спадзявацца, што вы самі з цягам часу прыцерпіцеся да тых якасцей, якія цяпер вас устойліва раздражняюць. Лепш цвяроза ўзважыць запас сваёй цярплівасці: ці гатовы вы, ці здольны на сумеснае пераадоленне агульнай бяды!

Мая разумная, прыгожая, таленавіт[illegible] сяброўка выйшла замуж за алкаг[illegible]. У [illegible] студэнт, а потым [illegible] амаль што напісаў [illegible]артацыю, ён спіўся, працаваў качагарам, жыў у запушчаным пакоі, яго пракліналі суседзі па камунальнай кватэры.

Надзя (імя, натуральна, зменена) не угаворвала яго лячыцца ў наркалагічным дыспансеры ці ў экстрасенса, не забараняла сустракацца з сябрамі-сабутэльнікамі. Яна напачатку нават сама купляла яму віно. Старалася толькі, каб ён піў дома і па магчымасці радзей і меншымі дозамі. «Выцягвала» яго за горад. Купляла дошкі і праспела змайстраваць палічкі ў кватэры. Старалася абудзіць у ім тугу па разумовых занятках.

Пра «хэпі-энд» у поўным сэнсе слова я вам не паведамлю. Георгій па-ранейшаму працуе качагарам. Але піша артыкулы па сваёй ранейшай спецыяльнасці. П'е значна меней і ўжо не траціць, як раней, кантроль над сабою. Разам з Надзяй пастаянна займаецца ўладкаваннем яе былых выхаванцаў — выпускнікоў спецшколы-інтэрната.

Якое, пэўна, шчасце, адчуваць свае дачыненне да адраджэння дарагога табе чалавека! Бо самаадрачэнне — гэта не функцыянальны абавязак сямейнай жанчыны, гэта — самавыражэнне кахаючай душы. І толькі такі душэўны стан прыносіць у сям'ю лад і шчасце.

Г. ПШОНІК.

Мір

Жывая гісторыя нашай зямлі. Вялікасны помнік культуры нашага народа. На іго мурах дзяцюк адзітак многіх стагоддзяў. **Паўзіраемся ў іх... Легенды расказваюць пра падземныя хады-выхады, пра** [illegible] **ны ўмураваны ў паўднёвую сцяну, каб баранiў Мір.** І пакуль ён есць, пакуль будзе стаяць замак, і ён стаяць, пачаўшы свае жыццё на **пачатку XVI** стагоддзя, дзякуючы Юрыю Ільічу, прадстаўніку слыннага беларускага княжацкага роду, які паходзіць з Мір заўчасны.

Юрый Ільіч быў першым уладаром замка, які будаваўся намаганнямі ўсяго панаселя. І усе ж Ільіч не утрымаў яго. Род імнер, не дабудаваўшы замак да канца, і перадаў яго у спадчыну суседзям Радзівілам... Мікалай Крыштафор Радзівіл-Сіротка стаў яго першым уладаром. А што ж потым?

Праходзяць гады, стагоддзі. Сцены [illegible] разбураліся і перабудоўваліся, [illegible] але ніводзін дзень замак не адрываўся ад жыцця. Ён [illegible] і ў [illegible] [illegible] [illegible]

ТРАГЕДЫЯ «МЯСЦОВАГА» ЗНАЧЭННЯ

Напісаць гэта пісьмо мяне вымусіў адчай»,— так пачынае свой допіс Людміла Г., беларуска, што жыве ў Арэнбургскай вобласці. Яе хвалюе лёс старой маці і дзвюх пляменніц, дзяцей сястры. Толькі «сястрой не хачу яе называць. Жыццё сваіх блізкіх яна пераварыла ў пекла, а кватэру — у прытон. Беспрабуднае п'янства...»

Хаця вы не назвалі ні прозвішча, ні дакладнага адраса ў пісьме, знайсці вашу сястру Валянціну, паважаная Людміла Міхайлаўна, было нескладана. Райцэнтр — не сталіца, жыццё кожнага навідавоку. Сям'ю Валянціны добра ведаюць у райвыканкоме, гарана, школе, бо не першы год займаюцца ёю. Асабліва ў школе, дзе вучацца яе дзеці,— дзяўчынка і хлопчык. Так, хлопчык, і я вельмі здзівілася, што дзяцей у Валі трое, а не двое, як напісана ў вашым пісьме. Дзінка ходзіць у чацвёрты клас, Славік — у трэці, а Ірынка сядзіць дома, бо часта хварэе. Ей усяго шэсць гадоў. Жывуць дзеці з бацькамі і бабуляй апранутыя людзі, і ніхто нават не зірнуў у бок гэтага чалавека. Настолькі прывычнымі сталі для нас п'янства і п'яныя.

Чаму людзі так многа п'юць? Адны кажуць — ад дрэннага жыцця. Другія прычыну гэтай агіднай з'явы бачаць у дэградацыі грамадства, што пачалася з усім вядомага семнаццатага года, з трэція — у адступленні ад Бога, а некаторыя сцвярджаюць, што ў кожнага, хто п'е, была на гэта свая асабістая прычына. Але чаму, напрыклад, у сям'і адзін сын п'е запоем, а другі і ў той бок не глядзіць? Як у вашай, напрыклад, паважаная Людміла Міхайлаўна? Як здарылася, што вы атрымалі вышэйшую адукацыю, працуеце, маеце нармальную сям'ю, а ваша сястра стала п'яніцай? Даруйце. Вам балюча гэта чуць, але гэта так. Здаўна ў народзе называлі п'яніцамі людзей, якія не маглі ўстаяць перад чаркай або спыніцца на той мяжы, за якой шлях і адмовяцца ад вас? Да каго прыгорнецеся ў старасці? Паглядзіце на сваіх дзяцей — вы прапілі іхняе здароўе. Малая не ходзіць у сад, таму што не вылазіць з хвароб, у Славіка пастаянна прастуды, Дзінка выглядае дашкольніцай... Алег згаджаецца, што трэба кінуць, Валя запэўнівае, што «зусім не п'янкі гэта, п'ём, як і ўсе, пакрысе і то не кожны дзень, з сябрамі культурнымі». І гэта гаворыць жанчына-жонка, маці траіх дзяцей, якой ад роду наканавана быць захавальніцай сямейнага ачага!

Як многа залежыць ад яе! Калі б толькі захацела, праявіла характар, адмовілася ад гарэлкі раз і назаўсёды. Упэўнена, Алег, добры сэрцам, пераняў бы яе прыклад.

А пакуль п'юць. Адкуль бяруць грошы? Зарабляюць у духу нашага часу. Купілі рэчы ці прадукты ў сваім горадзе — прадалі ў Вільнюсе па большай цане; прыдбалі нешта ў Ташкенце — збылі ў сябе ў тры разы даражэй; затым паездка ў Польшчу... Раней мы называлі гэта спекуляцыяй і асуджалі такі, з дазволу сказаць, «гандаль», а цяпер гэта — бізнес. Аднак лёгкі заробак лёгка і разыходзіцца. Калі ёсць грошы, тут жа з'яўляюцца «сябры і сяброўкі». Пачынаюцца п'янкі, іншы раз з бойкамі мясцовага значэння. Але п'юць так, каб лішняе вока не бачыла.

— Немагчыма,— гаварылі ў школе,— пазбавіць бацькоўскіх правоў Валянціну і Алега, як тое прапануе аўтар пісьма. Па-першае, п'янымі іх не бачым, значыць, не маем права скласці акт аб гэтым. Па-другое, хто возьме апеку над дзецьмі? Ды і дзеці любяць бацькоў і шкадуюць. Аддаць малых у дзіцячы дом? Нават Ала Адамаўна лічыць: не трэба адбіраць дзяцей, у дзіцячым доме іх разлучаць, не будзе ім там лепш.

Шкада, што не ў працоўным калектыве Алег і Валянціна. Дапамога грамадскасці многае значыць. Ды і свякроўцы таксама варта ўсе сродкі ўжыць, каб захаваць сям'ю.

Можа, калі-небудзь усё гэта падасца трагедыяй «мясцовага» значэння: маўляў, хіба мала такіх сем'яў? Але, паверце, сэрца заходзілася ад жалю, калі глядзела на маленькіх няшчасных дзяцей. Дзеля іх, каб не траўміраваць лішні раз, дзеля іх будучыні не стала называць горад, куды накіравала мяне пісьмо Людмілы Г., зменены імёны ўсіх дзеючых асоб. Калі жыццё дзяцей у сям'і стане немагчымым, я ўпэўнена, школа, гарана, райвыканком будуць шукаць выйсце ў выглядзе хадайніцтва аб пазбаўленні бацькоўскіх правоў Алега і Валянціны. Толькі каму ад гэтага будзе лепш? Думайце, Валянціна і Алег, думайце. З аднаго боку ў вас — сям'я, лёсы дзяцей. З другога — п'яная бездань. Няўжо так і будзеце падаць і цягнуць за сабой дзяцей у нікуды?

З. МАЛАШЭВІЧ.

Гродзенская вобласць.

Ганнай Ігнатаўнай, мамінай мамай, у трохпакаёвай кватэры непадалёк ад школы. Славік больш знаходзіцца ў другой бабулі — татавай мамы Алы Адамаўны.

Гэтыя падрабязнасці пра сябе і сям'ю паведаміла Дзінка, калі мы ішлі з ёю са школы дадому. Вельмі хацелася пабачыцца з Валянцінай, пазнаёміцца з яе мужам і мамай. Марная надзея — у кватэру мяне не пусцілі.

Калі пачала выпіваць Валянціна? Яшчэ дзяўчынай прызвычаілася да гарэлкі, напівалася да такой ступені, што нават валялася пад плотам. Прыклад быў побач — яе ўласная маці. Алег, муж Валі, які да жаніцьбы быў нармальным хлопцам, нядоўга трымаўся ў такой спрыяльнай для выпівак абстаноўцы. Скончылася тым, што вымушаны былі ехаць у Мінск лячыцца да доктара Данской. Іх «закадзіравалі» на тры гады. Затым адбыўся «зрыў». Тэрмінова «раскадзіравалі», а праз нейкі час Валя і Алег зноў паехалі ў Мінск і паўторна прайшлі курс лячэння...

Закадзіравалі — раскадзіравалі... Асабіста я заўсёды скептычна ставілася да лячэння ад алкаголю гіпнозам. Магчыма, каму-небудзь і дапамагае. Але мне здаецца, што на першым плане павінна быць асабістае жаданне тых, хто лечыцца, не піць наогул, нідзе і ніколі. Зачыніць дзверы перад назойлівымі сябрамі, адмежавацца ад «добранькіх» родных, нават ад маці, калі яна нясе ў хату бутэльку. А што так робіць маці Валянціны, ні для кога не сакрэт. Гандлюе гарэлкай на базары. У час майго прыезду якраз быў чацвер — «базарны дзень». Бабкі гандлявалі гарэлкай без сораму, без пачуцця віны. Кажуць, што «ім таксама трэба жыць». А што гэта брыдка і гадка, пра гэта ніхто не гаворыць.

Ніколі не забуду жахлівую карціну, што назірала ў сваім мікрараёне. Пасярод лужыны ляжаў мужчына гадоў трыццаці пяці. Ляжаў у такой позе, нібыта ўладуся спаць. А міма праходзілі добра губляецца кантроль над сабой. Тое ж адбываецца з Алегам і Валянцінай, яны і самі гэтага не адмаўляюць.

— Разумееце,— казаў мне муж вашай сястры Алег, абдымаючы за плечы сваю маці,— каб я мог спыніцца, усё было б добра. Усе людзі п'юць, акрамя хворых, а за мяжой, калі паглядзіш іхнія фільмы, на абед пастаянна падаюць віно або віскі. А вось я не ўмею так, не магу спыніцца ні на ста, ні на трохстах грамах.

Сустрэлася я з імі, нарэшце, увечары таго ж дня з дапамогай маці Алега — Алы Адамаўны. Даведаўшыся, што я карэспандэнт і мяне не пусцілі ў кватэру нявесткі і сына, яна пабегла да суседзяў звачыць «тудзі».

Ала Адамаўна расказала, як цяжка перанесла жаніцьбу адзінага сына. Як ірвала на сабе валасы, плакала, маліла не піць — «усё дарэмна, мяккі характарам, не ўстаяў». З цягам часу змірылася — да ўсяго прывыкаеш. Да яе прафесійных хвароб закройшчыцы — баляць ногі, плечы — дабавіліся хваробы нерваў, сэрца. Што зробіш? Дапамагае сям'і сына, чым можа. Дзіне купіла футрачка, усім дзецям заказала трыкатажныя рэчы на сваёй фабрыцы, а Славіка амаль што адна даглядае: лечыць яго хваробы, корміць і апранае, адпраўляе ў школу. Клапатлівая, добрая гаспадыня, зычлівая да людзей. Як да святла ў цемры, імкнуцца да яе ўнукі, калі дома бывае невыносна.

...І вось яны сядзяць перада мною, з дазволу сказаць, «бацькі»: у Валянціны абадраны нос, у Алега пад вокам вялізны сіняк. З раніцы напіліся з «сябрамі», з «сябрамі» і пабіліся. На пытанне пра маці Валянціна адказала: сёння такая п'яная, што яе не адарваць ад канапы.

Я пачала ўсчуваць іх: падумайце пра дзяцей, пра іхнюю і сваю будучыню. Ці не здарыцца так, што і дзеці пойдуць вашай сцежкай? А калі выберуць свой

Алімпійскае залата мамы

Яго выступленне на Алімпіядзе — сенсацыя мінулага года. Хіба жарт, шэсць залатых медалёў у гімнаста, які не так даўно толькі «падаваў надзеі». Калі Барселона апладзіравала Віталю Шчэрбу, у Мінску ля тэлевізара плакала ягоная мама. Каб хто ведаў, чаго каштаваў ёй узыход сына на вяршыню славы!..

У маладосці яна і сама марыла аб вялікім спорце. Ужо ўдзельнічала ў прэстыжных спаборніцтвах. Ужо выканала норму майстра спорту па акрабатыцы. Інстытут фізкультуры, у якім вучылася, даваў магчымасць па меншай меры на трэнерскую работу. Да дыплома заставаўся адзін крок, калі нарадзіўся Віталік. А ў сям'і — нязгода, самой трэба выхоўваць хлапчука. Ён і быў з ёю увесь час побач. Выратавала накіраванне выхавацелькай у дзіцячы садок [інстытут усё ж такі скончыла, хоць і хадзіла на заняткі з немаўляткам на руках].

На працу ў садок № 325 прыйшлі разам, хіба што ў розныя групы. На працу... Менавіта так успрымаў Віталік сваё знаходжанне тут. І калі сустракаў яе ў садку, вітаўся па імю і імю па бацьку. А тым, хто здзіўляўся, сур'ёзна тлумачыў: «Гэта дома яна — мая мама, а тут — Валянціна Мікалаеўна». І яна трымалася адпаведна строга.

Затое дома ўся ўвага — Віталіку. А ў яго столькі энергіі! Маляваў лепей, чым мама. Пачуў іншаземную мову па тэлевізары: «Мама, я нічога не разумею, навучы!» Бясконца куляўся цераз галаву на канапе. Вось тут і рабіла Валянціна Мікалаеўна сваю «кар'еру» трэнера. Сын разумеў усе адразу [гены бацькоў-акрабатаў выявіліся, ці што!]. Радаваўся, калі атрымлівалася. А калі не — тут жа кідаў. Але ведала маці, што будзе адпрацоўваць які-небудзь кулёк, пакуль не атрымаецца. Толькі... калі застанецца адзін. «Ніколі не спыняцца на дасягнутым» — правіла, якое сам для сябе выпрацаваў Віталь у дзяцінстве, асабліва дапамагала яму пад час падрыхтоўкі да Алімпіяды. Казаў тады: «Няма нічога немагчымага». І даказаў гэта.

У той выхадны стаяла цудоўнае надвор'е. Гулялі па горадзе, праходзілі міма палаца «Працоўных рэзерваў». Валянціна Мікалаеўна даўно не бачыла сваіх дзяўчат-акрабатак, таму і зайшлі. Слова за словам, хвіліна за хвілінак. І раптам крык: «Чые дзіцё, забярыце яго, яно ж шыю сабе зломіць!» Зірнула — няма Віталіка побач... А ён ужо «на верхатуры», бразнуўся і зноў лезе ўвышыню. Запытала: «Можа, возьмеце яго ў секцыю! Моцы маёй няма!» Паказалі Віталіка Леаніду Выдрыцкаму. Той засумняваўся: «Тлуставаты хлопчык». Усё ж упрасіла. Так у шэсць з паловай гадоў пазнаеміўся Віталь Шчэрба са сваім першым, калі не лічыць маці, трэнерам, чалавекам, якому ўдзячны і дагэтуль. Ужо стаўшы спартыўнай зоркай, падарыў Выдрыцкаму легкавушку-«дзевятку».

На першыя трэніроўкі Валянціна Мікалаеўна вадзіла сына сама. Калі

Якой нялёгкай бы Мікалаеўны тая раз расплакалася, а Віта што здарылася! Рас пра ўсё раскажаш, дзесяць! Ці зразум адзін насупраць др дзяць у вочы: па Тады ўпершыню р сынам як з дарослы жывуць яны без м выхаванне Віталіка адзнаках за іншыя водзінах ён меў т ча». І як цяжка існа 90 рублёў ды ал

Так, нялёгкай б Але своечасовай. ціць сын маці шч не давярае сябра маці. Нават цяпер

З Ірынаю Віта вучэбна-трэніровач зы «Возера Кругл у Мінск: «Мама, маю будучую жо нулася Валянціна шай дзяўчынай з калі Ірына з'явіл зразумела, што захоплены ўсур'ёз лася: памяркоўна гая, слова яе для Успрыняла як дач Усё, што рабіла для сына, зара нявестка.

Дні Алімпіяды ціна Мікалаеўна ля тэлевізара, ко ры. Але тэлеф часта, па ўмоўны тэлефоны маўча

першы дзень насцярожыў: я Але вечарам ямў такое ска

Напружаная дзесятая бала пачалася Валянц аддала, каб да яшчэ паўгадзіны пяцыі Алімпіяд рад. Зняла т віншаваў яе з зытрымалі, зак жэш так жарт невядома!» І хлопец тэлефа

...Калі досыц най, раптам як Віталіку ўчора дзіця»,— пачул

У дзяцінств выхадныя за збіраць паляв Пазней, школ зборы, умуд на харчаванн каб прывезці яшчэ адно ім межных ванд сюрпрызе для тоўны падару калаеўны апо кавіка стала дзе часова ж нарадзілася ў та пра дачку таму, што ўсё яму маці. Жа

убачыла, што Віталіку у секцыі падабаецца, узрадавалася. І не таму, што прадбачыла бліскучую будучыню сына [якая маці не марыць аб гэтым!], а хутчэй таму, што напамінала аб сабе адсутнасць бацькі ў хаце: Віталік часам [illegible] неяк[illegible], неяк[illegible] ў рукі брала. А ў спорце ўсё ж трэба справе і пад[illegible].

Калі Віталь [illegible] гімнастыкай незваротна, паставіла ўмову: каб спорт не замінаў вучобе. Да пятага класа сумяшчаў. Віталь не адны «пяцёркі» да яшчэ у школе з англійскім ухілам.

Крыху пазней трэнеры прапанавалі Валянціне Мікалаеўне аддаць сына ў спартінтэрнат. Згадзіліся з умоваю, што начаваць ён будзе дома: баялася пакінуць хлопчыка ў пераходным узросце без нагляду. Шчыра кажучы, часам хацелася пабыць адной, проста паляжаць, адпачыць ад мітусні дзіцячага садка. Ды і з гастролямі хору [яна — старэйшая салістка калектыву ў Доме настаўніка] праблем было б меней. З'яўлялася магчымасць уладкаваць і свае асабістае жыццё, але вырашыла: думаць пра сябе яшчэ не час.

А Віталь рабіў поспехі. Яго заўважылі на ўсесаюзным юнацкім чэмпіянаце «Працоўных рэзерваў», добры водгук прыйшоў з Германіі... Ад спаборніцтва да спаборніцтва загартоўваўся характар хлопчыка. І кожны раз, вяртаючыся ў Мінск, шукаў у натоўпе тых, хто сустракаў, матулю. Вельмі сумаваў, калі яна часам адсутнічала...

Якой нялёгкай была для Валянціны Мікалаеўны тая размова. Засумавала, расплакалася, а Віталь тут жа: «Мама, што здарылася! Раскажы». Ну як тут пра ўсё раскажаш, калі сыну толькі дзесяць! Ці зразумее! Але ложкі — адзін насупраць другога. І вочы глядзяць у вочы: паспрабуй, падмані. Тады ўпершыню размаўляла яна з сынам як з дарослым. І аб тым, чаму жывуць яны без мужа-бацькі. І пра выхаванне Віталіка: пры выдатных адзнаках за іншыя прадметы па паводзінах ён меў толькі «здавальняюча». І як цяжка існаваць, калі зарплата 90 рублёў ды аліменты яшчэ 20...

Так, нялёгкай была тая размова. Але своечасовай. За шчырасць плаціць сын маці шчырасцю. Тое, чаго не давярае сябрам, адкрывае перад маці. Нават цяпер, калі побач жонка.

З Ірынаю Віталь пазнаёміўся ў вучэбна-трэніровачным комплексе базы «Возера Круглае». Патэлефанаваў у Мінск: «Мама, рыхтуйся сустракаць маю будучую жонку». Толькі ўсміхнулася Валянціна Мікалаеўна: не з першай дзяўчынай знаёміць Віталь. Але калі Ірына з'явілася ў іхнім доме, зразумела, што сын на гэты раз захоплены ўсур'ёз. І нявеста спадабалася: памяркоўная, сімпатычная, строгая, слова яе для Віталя аўтарытэтнае. Успрыняла як дачку. І не памылілася. Усё, што рабіла Валянціна Мікалаеўна для сына, зараз дапамагае рабіць нявестка.

Дні Алімпіяды ў Барселоне Валянціна Мікалаеўна і Ірына праводзілі ля тэлевізара, кожная ў сваёй кватэры. Але тэлефанавалі адна адной часта, па ўмоўным кодзе. Для іншых тэлефоны маўчалі. Поспех Віталя ў першы дзень як узрадаваў, так і насцярожыў: як бы «не выдыхся». Але вечарам Ірына паабяцала: «Я яму такое скажу... Ён пераможа».

Напружанай была барацьба. Адна дзесятая бала вырашала ўсё. Як хвалявалася Валянціна Мікалаеўна! Усё б аддала, каб дапамагчы сыну. А тут яшчэ паўгадзіны перапынак у трансляцыі Алімпіяды. І раптам — міжгарад. Зняла трубку. Сябар Віталя віншаваў яе з перамогай. Нервы не вытрымалі, закрычала: «Ну як ты можаш так жартаваць! Яшчэ ж нічога невядома!» І толькі потым уцяміла: хлопец тэлефануе з-за мяжы.

...Калі досыць нагаварылася з Ірынай, раптам як азарэнне: «Іра, што ты Віталіку ўчора сказала!» «У нас будзе дзіця»,— пачула ў адказ.

У дзяцінстве, калі выбіраліся на выхадныя за горад, Віталік любіў збіраць палявыя кветкі. Для мамы. Пазней, школьнікам, калі ездзіў на зборы, умудраўся частку талонаў на харчаванне памяняць на грошы, каб прывезці ў матчыну калекцыю яшчэ адно імпартнае мыла. І ў замежных вандроўках не забывае аб сюрпрызе для мамы. Але самы каштоўны падарунак для Валянціны Мікалаеўны апошні: напярэдадні 8 Сакавіка стала яна бабуляй. У ЗША, дзе часова жывуць Віталь з Ірынай, нарадзілася ўнучка Крысціна. Менавіта пра дачку марыў яе сын. Можа таму, што ўсё самае светлае нагадвае яму маці. Жанчыну.

Л. ЖОГАЛЬ.

Паміж намі, жанчынамі...

ДРУГІ ШЛЮБ

Не сышліся характарамі... Не зразумелі адно аднаго... Не падзялілі сямейнага першынства... Цяжка назваць усе прычыны, паводле якіх распадаецца шлюб. Але вось шлюб распаўся, вы засталіся з дзіцем. Усё было — і слёзы, і бяссонныя ночы, і адчай, маўляў, усё скончана, жыццё разбіта.

Ішоў час, самы складаны перыяд мінуў, і вы адчулі, што жыццё працягваецца. Больш таго, вы сустрэлі мужчыну, які праяўляе да вас сур'ёзны інтарэс, а вы яму не верыце, не ўмееце з ім сябе паводзіць. Гэта зразумела: яшчэ жывуць успаміны пра тое, як непрыстойна абышоўся з вамі былы муж.

Як быць? Прыслухайцеся да меркаванняў псіхолагаў. Магчыма, яны вам саслужаць добрую службу.

ПАРАДА ПЕРШАЯ. Пастарайцеся стаць максімальна незалежнай. Не трэба з першых сустрэч паказваць адчайнае жаданне схавацца за шырокую спіну мужчыны і тым самым вырашыць свае праблемы. Гэта звычайна пужае і адштурхоўвае мужчын Самым галоўным для вас павінны стаць самі ўзаемаадносіны з новым знаёмым, ваш інтарэс да яго. А любую адказнасць за вас і ваша дзіця мужчына павінен узяць на сябе сам. І калі ён — чалавек з нармальнымі маральнымі прынцыпамі, ён не будзе пазбягаць такой адказнасці.

ПАРАДА ДРУГАЯ. Не трэба дэманстраваць новаму выбраніку вашу азлобленасць на першага мужа. Калі пры мужчыне лаяць папярэдніка, а ён рэагуе на гэта станоўча, гэта гаворыць толькі пра яго асабістую негрунтоўнасць, пра яго жаданне добра выглядаць на фоне няўдалага першага мужа. Жанчына ў такім варыянце набывае або паўторны патэнцыяльна няўдалы шлюб, або класічнага «падабасніка».

ПАРАДА ТРЭЦЯЯ. Незалежна ад складанасцей, цяжкасцей вашага цяперашняга жыцця (дэфіцыт грошай, падтрымкі, касыя позіркі суседзяў і комплексы адзіноты) не трэба спяшацца ўводзіць у курс вашых спраў новага знаёмага. Калі ён, паўторымся, чалавек нармальны, то і без вашых слоў зразумее, як вам цяжка зараз. Не спрабуйце выклікаць пачуццё жалю мужчыны да вас. Яно не канструктыўнае, на ім сям'і не пабудуеш. Жаданне дапамагчы, спачуванне — іншая справа, але для таго, каб яны ўзніклі ў душы вашага выбранніка, патрэбен нейкі час.

ПАРАДА ЧАЦВЕРТАЯ. Як бы ні складваліся вашы ўзаемаадносіны, ні ў якім разе не навязвайце яму сябе. Не варта адразу рабіць сумесныя планы на выхадныя, адпачынак,— такая паспешлівасць можа таксама насцярожыць. Наадварот, паказвайце сваю максімальную самастойнасць, не стаўце сябе ў пазіцыю нераўнапраўнага партнёра, які цалкам і поўнасцю залежыць ад мужчыны.

ПАРАДА ПЯТАЯ. Любую ініцыятыву мужчыны трэба ўмець падтрымаць без капрызаў. Не «набівайце сабе цану» ўсемагчымымі адмаўленнямі, калі адмаўляць вы зусім не жадаеце. Тут вельмі важна пачуццё меры і моманту, якое ў жанчын, на жаль, бывае, «выключаецца». І як бы актыўна ні паводзіў сябе мужчына, спачатку старайцеся не рабіць на гэтай падставе дужа абнадзейлівых вывадаў.

ПАРАДА ШОСТАЯ. Не патрабуйце ад мужчыны гарантыі, што ён ніколі вас не кіне. Калі вам трапіўся легкадумны, ён легка паабяцае вам усё, што вы жадаеце ад яго пачуць. Мужчыну сур'ёзнаму, які прывык несці адказнасць за свае словы, вельмі складана гарантаваць вам што-небудзь. Пастаўце сябе на яго месца — ці здольныя вы з упэўненасцю сказаць, якое пачуццё будзеце мець да гэтага чалавека праз тры—сем—дзесяць гадоў?

ПАРАДА СЁМАЯ. Апошні і самы важны, на наш погляд, момант датычыцца вашага дзіцяці. З самых першых дзён уключыце сваё дзіця ў свет вашых адносін, праводзьце як мага больш часу ўтраіх, а не сам-насам з вашым выбраннікам. Многія жанчыны спрабуюць утаіць нават сам факт існавання сына ці дачкі да таго моманту, калі, на іх думку, мужчына ўжо «нікуды не дзенецца», а потым падносяць яму «сюрпрыз». Нярэдка гэта заканчваецца трагедыяй, таму што або ў планы мужчыны зусім не ўваходзіў шлюб з жанчынай з дзіцем, або яго можа абразіць сам факт замоўчвання. Або, што бывае часцей, новага знаемага не прымае ваша дзіця

Часта перад жанчынамі паўстае пытанне: ці можна пакідаць мужчыну на ноч, калі ў доме дзіця? Не раім гэтага рабіць. Дзеці ў любым узросце вельмі раўнівыя, і гэтым крокам вы можаце выклікаць буру негатыўных эмоцый з іх боку. Наадварот, на вачах у дзіцяці вашы адносіны павінны быць чыста сяброўскімі. Больш таго, раім набрацца цярпення і дачакацца моманту, калі дзіця само скажа вам: «Я хачу, каб дзядзя Сяргей з намі жыў». А гэта, паверце, здарыцца, калі мужчына прыкладзе ўсе намаганні да таго, каб стаць патрэбным і блізкім не толькі вам, але і вашаму дзіцяці.

Максімум цярпення, такту, стрыманасці — і ваш другі шлюб можа быць шчаслівы. Гэтага мы вам і жадаем.

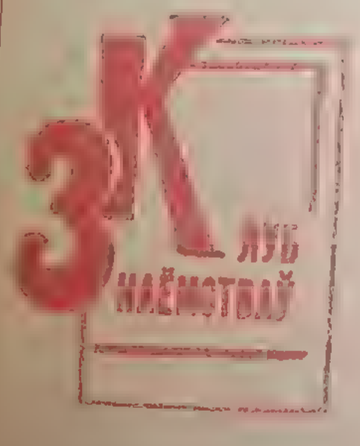
Уважаемые читатели! Вынуждены сообщить, что со второго полугодия цены на объявления возрастают, хотя и не в такой пропорции, как на бумагу, почтовые тарифы и типографские расходы.

Объявления о знакомстве и поиске друзей теперь будут стоить 50 рублей за строку из 30 знаков. Составьте текст на 5 строк — **уплатите 250 рублей, растянете его до 10 строк — готовьте 500 рублей. Можем опубликовать и адрес для контактной связи (а я, до востребования, телефон), по которому вам напишут или позвонят те, кто откликнется на ваше объявление, но это стоит дополнительно 250 рублей.**

А вот стоимость объявлений коммерческого содержания отныне составляет: для частных лиц — 100 рублей, для фирм и **организаций — 150 рублей за такую ж строку. Цена цветной рекламы (на обложке) — договорная.**

Указанные суммы следует **переводить по адресу: Минск, Белпромстройбанк,** р/с [illegible] ботницы 1 силянки [illegible]72, **код 153001369. Чтобы получить адрес абонента,** который вас заинтересовал, а [illegible] лучше переслать ему ваше письмо, на тот же счет нужно **перевести 50 рублей. Квитанцию о переводе с текстом объявления или письмом для пересылки абоненту о получении адреса присылайте в редакцию: 220041, Минск, пр. Ф. Скорины, 77. И** [illegible] **при этом о конверте с маркой: на 5 рублей из Беларуси, на 15 рублей из других республик.**

А пока знакомьтесь, пожалуйста.



210. Жду встречи с порядочным человеком в возрасте до 30 лет, не ниже 170 см, невпьющим, ранее в браке не состоявшим. Отвечу на письмо с фото. Мне 21/164, стройная, симпатичная брюнетка, без вредных привычек, белоруска, образование среднее специальное, шью, вяжу, готовлю, замужем не была, детей нет. Согласна на переезд, могу жить как в городе, так и в селе. Инна. Витебская обл.

211. Молодая бабушка (41/156), кареглазая, русская, характер спокойный. Надеюсь, что откликнется серьезный порядочный мужчина, вдовец, живущий в Беларуси, неподалеку от Вильнюса. Отвечу на все серьезные письма. Писать: Вильнюс-48, ул. Жалякальне, 4, кв. 2. Валентине Ружинской.

212. Два молодых парня, Сергей и Слава, хотят познакомиться с двумя девушками до 25 лет. Сергей — 21/180/72, нормального телосложения, без вредных привычек. Слава — 24/176/70, спокойный, добрый, уравновешенный. В данное время находимся в местах лишения свободы. Ответим на все письма.

213. Познакомлюсь с надежным, порядочным, непьющим мужчиной с серьезными намерениями от 40 до 50 лет, согласным на переезд в Витебскую обл. Галина, 40/175, образование среднее медицинское, разведена, сын студент, жильем обеспечена.

214. Не простила измены, переехала в деревню на Брестчину, 31 год, белоруска, имею троих детей. Познакомлюсь с мужчиной непьющим, любящим детей и серьезно относящимся к семье.

215. Симпатичная медсестра из Новочеркасска, 23/176, полная, спокойная, доброжелательная. Хочет познакомиться с высоким молодым человеком до 30 лет, физически здоровым, не состоявшим в браке, без вредных привычек.

216. Хотела бы встретить человека доброго, материально и жильем обеспеченного. Минчанка 30 лет, приятной внешности, стройная шатенка. Есть дочь. Отвечу на письма с фото.

217. Милый, простой и надежный! Если ты одинок, но не утратил веру в любовь и возможность семейного счастья, напиши мне: самостоятельной, симпатичной кареглазой шатенке 22 лет, 173/67, мечтающей жить для тебя и твоих детей. Более всего ценю порядочность и трудолюбие. Буду благодарна за фото. Ольга. Минская обл.

218. Мне 31 год. 189/79, неженатый, не пью, не курю, имею высшее образование. Хочу познакомиться и подружиться с привлекательной симпатичной девушкой не старше 28 лет, ростом не ниже 165, хорошо воспитанной, стройной. Отвечу только на серьезные письма с фото. Писать: Болгария, София-1000, ул. «Любена Корвелова», № 21. Огняну Георгиеву.

219. Таня из Белорецка, 28 лет, рост 170, белоруска, симпатичная, стройная. Работаю в муз. школе, увлекаюсь спортом. Познакомлюсь с молодым человеком 25—30 лет, не состоявшим в браке.

220. Елена 21 года из Барановичей, надеюсь встретить мужчину до 27 лет, ростом 170—175, который стал бы настоящим другом и отцом для меня и моего 2-летнего сына. Отвечу на письма с фото.

221. Познакомлюсь с порядочным, элегантным вдовцом 50—57 лет. О себе: бобруйчанка, вдова, 53 года, рост 160, симпатичная, образованная, хорошая хозяйка, есть квартира, дача, гараж, машина.

222. Если вы не придаете большого значения недостаткам фигуры, цените верность, преданность и у вас тоже есть проблемы, мешающие найти спутницу жизни, напишите мне. Из-за перенесенного в детстве полиомиелита имею II группу, работаю, воспитываю двух дочерей и надеюсь на встречу с ласковым, непьющим, любящим детей порядочным мужчиной. Минчанка, 43 года.

223. Белоруска, 21/165, образование среднее специальное, познакомлюсь с парнем до 25 лет. Судимых и злоупотребляющих спиртным прошу не писать: Брестская обл.

224. Ищу спутницу жизни. Если есть ребенок, буду рад и ему. Мне 37/170/75, веду здоровый образ жизни. Писать: 213600, Могилевская обл., г. Климовичи, пер. Революционный, 16, кв. 1. Николай.

225. Наталья, 19 лет. Кроме любящих родителей у меня никого нет. Жду письма от пожилой одинокой женщины, которая приняла бы заботливую внучку. Я добрая, немного застенчивая. 231300, г. Лида, ул. Мицкевича, 8, почта. До востребования п/пас порта IV-ДР № 514980.

226. Буду благодарна судьбе, если встречу надежного, порядочного спутника жизни 26—32 лет, ростом не ниже 176 см. Мне 25, рост 164, полная, но симпатичная, скромная, люблю детей и домашний уют, устала от невзгод и одиночества. Жду серьезных писем с фото. Жанна из Полоцка.

227. Белоруска, 20/169, образование среднее специальное. Познакомлюсь с парнем до 25 лет Судимых и злоупотребляющих спиртным прошу не писать. Брестская обл.

228. Девушка 24/164, любящая детей и семейный уют, мечтает встретить надежного человека без вредных привычек для создания семьи. Отвечу на все письма. Елена из г. Осиповичи Могилевской обл.

229. Белоруска, живу в однокомнатной квартире, мне 53/164, средней полноты, стройная, приятной внешности. Шью, вяжу, хорошо готовлю. Познакомлюсь с одиноким белорусом моих лет, без вредных привычек. Жду письма по адресу: 324038. Днепропетровская обл., г. Кривой Рог-38, а/я 139, Мария Андреевна.

230. Валерий, 27/170/60, по характеру спокоен, увлечения разнообразные, работаю в войсковой части, живу в пригороде Минска, спиртного не употребляю. Познакомлюсь с девушкой 22—28 лет, самостоятельной, отзывчивой, душевной.

231. Девушка 23/160, средней полноты, любящая детей, уют, познакомится с хорошим мужчиной до 32 лет для создания семьи. Жду писем. Любовь из г. Осиповичи Могилевской обл.

232. Верю, найдешь в женском многоцветье Людмилу из Бобруйска, порядочный, надежный, добрый друг без вредных привычек. Симпатичная блондинка с добрым сердцем, умелыми руками, педагог. Талец, 41/155/70. Материально и жильем обеспечена. Есть дочери 20 и 14 лет.

233. Инна, 25/174/65, белоруска, образование среднее. Вместо шумных компаний предпочитаю домашний уют. Живу в пригороде Минска. Мечтаю создать крепкую семью с добрым, порядочным мужчиной без вредных привычек, согласным на переезд.

234. Хрупкая, хрупкое создание, уже 30, рост 158, высшее, сыну 4 года, надеется на встречу с порядочным мужчиной до 35, рост не ниже 170, предпочитающим здоровый образ жизни, с высшим образованием, для которого буду самой-самой. Барановичи.

235. Валентина, 44/164/70, добная, ласковая, порядочная, близнецы, интересы разносторонние, сыну 10 лет. Ищу свою половинку и надеюсь на встречу с добрым порядочным мужчиной до 50 лет, не ниже 170, без вредных привычек, уставшим от одиночества и стремящимся к физическому и духовному сближению, любящим детей. Верю счастью в семье. Несвиж Минской обл.

236. Полочанка 29 лет, рост 158, спокойная, не лишена привлекательности. Хочу встретить надежного, доброго человека до 35 лет, ростом не ниже 176 см.

237. Белоруска 18 лет, рост 170, стройная, красивая, люблю шить, вязать и многое другое. Познакомлюсь с мужчиной до 35 лет. Хочу иметь все, иначе жизнь бессмысленна. Мечтаю уехать из СНГ. Елена из Плещениц.

238. Белоруска, вдова 53/158, характер спокойный, живу в сельской местности Минской области в 2-комнатной квартире со взрослой дочерью и внучкой, сын со своей семьей живет отдельно. Познакомлюсь с мужчиной 50—55 лет, согласным на переезд к нам, желательно минчанином, равнодушным к спиртному.

239. Игорь, 32/170, инвалид II группы, образование высшее. Живу в деревне на Витебщине, сторож. Хочу встретить женщину или девушку для создания семьи

240. Янина 37 лет, симпатичная, трудолюбивая, без вредных привычек. Свой дом с отоплением, сад, сыну 6 лет. Живем на Минщине у красивого озера. Нужен хороший хозяин в возрасте 35—45 лет, любой профессии, можно с ребенком. Желательно фото. Согласна на переезд.

241. Стройная, симпатичная шатенка 21/164, русская из Красноярского края. Хотела бы познакомиться с серьезным, самостоятельным молодым человеком без вредных привычек, не состоявшим в браке. Ирина.

242. Надеемся на встречу с добрым, порядочным мужчиной до 35 лет, без вредных привычек, можно с ребенком-дошкольником. Мне 27 лет, русская, дочурке четвертый годик. Живем вместе с мамой на Украине.

243. Могилевчанка 38 лет, рост 162, средней полноты, имею двух дочерей школьного возраста, жильем обеспечена. Хотела бы встретить надежного спутника жизни в возрасте до 45 лет.

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 5–6 1993

ПОГОВОРИМ...

Ваш образ, ваш стиль

Все мы разные. Худенькие и не очень, высокие и низкие, красивые и... Нет, некрасивых женщин не бывает. Каждая из нас может быть если и не писаной красавицей, то вполне привлекательной. Но для этого надо самой создать свой образ, свой стиль. Это касается и воспитанности, и манер, и умения подать себя, умения одеться и причесаться так, чтобы скрыть свои недостатки и подчеркнуть достоинства. О последнем мы с вами сегодня и поговорим. Итак, несколько полезных советов.

УМЕЙТЕ ОДЕТЬСЯ...

Если у вас короткая полная шея, для вас идеальна одежда с вырезом декольте в виде уголка или блузки с небольшим открытым отложным воротничком. От свитеров, платьев с глухо закрытым воротом или вырезом под горло, подчеркивающим полноту шеи, лучше отказаться.

При широких плечах не стоит носить одежду с модными ныне подплечиками. Подойдут рукава реглан, мягкая удлиненная линия плеча. А для женщин с узкими плечами идеальны платья с пышными присборенными рукавами.

У вас полная талия? Тогда избегайте всего, что подчеркивает ее. Пояса — только тонкие, а лучше — в виде приспущенной цепочки.

Выступающий живот надо прятать под свободно облегающие фигуру платья, туники, жилеты. Не носите платья и узкие блузы из трикотажа.

Большая грудь требует платьев с приталенным лифом. Темный цвет верхней части костюма и светлый нижней зрительно уменьшает объем груди. Тем, у кого маленькая грудь, подходят открытые платья на бретельках (типа сарафана), блузки с пышными оборками, защипами, вышивкой.

Такой недостаток, как широкие бедра, могут особенно подчеркнуть узкие юбки и брюки. Носите просторные блузы, удлиненные жакеты, пуловеры. Платья лучше без пояса.

Для тех, у кого некрасивые ноги, первое правило — не привлекать к ногам внимания. Никаких узорчатых чулок, обувь и чулки одного цвета (если ноги полные — черного, тонкие — светлого). А кроме того, современная мода предлагает прекрасные фасоны в виде юбки-брюк различной длины.

...И ПРИЧЕСАТЬСЯ

Поскольку прическа может подчеркнуть и достоинства лица, и недостатки, при выборе ее нельзя руководствоваться только модой.

Для женщины любого возраста хороша короткая стрижка. Она делает лицо моложе, не требует сложного ухода.

Если у вас узкое, продолговатое лицо, то пышные волосы до середины щек как бы расширят его. Круглое лицо сужается при короткой стрижке с прямыми волосами, доходящими до уголков нижней челюсти. Эффект узкого лица создают волосы до плеч, гладкие или завитые на концах, закрывающие часть щеки.

Лицо с широкой нижней частью, или, как говорят, «квадратное», требует стрижки до подбородка, чтобы волосы закрывали углы нижней челюсти. Пышная низкая челка скрывает чрезмерную длину носа.

Если у вас низкий лоб — носите пышную челку, спускающуюся немного ниже бровей. Если лоб высокий — рекомендуется короткая челка. Подчеркнуть красивый лоб можно прямыми, гладко зачесанными назад и за уши волосами.

При плоском затылке рекомендуется короткая стрижка с пышной завитой или начесанной прической в области макушки и затылка.

Женщинам пожилого возраста не стоит носить длинные волосы, даже собранные в пучок,— это старит. Гладкие затянутые в пучок прически, подчеркивающие черты лица, хороши для молодых красивых женщин.

Короче говоря, лучшая прическа — не самая модная, не самая красивая и искусно сделанная, а та, которая идет именно вам.

Ваша АЛЕСЯ.

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

САЛАТЫ

ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАЙОНЕЗОМ

Лук репчатый 150 г, майонез 120 г, 3 яйца, зелени петрушки и укропа 30 г.

Очистите, промойте и нашинкуйте тонкими колечками репчатый лук. Чтобы не был горьким, промойте его холодной водой и ошпарьте кипятком. Смешайте с майонезом, рублеными яйцами. Можно добавить по желанию пару щепоток хмели-сунели или соевый соус. Уложите в салатник и украсьте рубленой зеленью.

ИЗ ЗЕЛЕНОГО С ТВОРОГОМ И

Лук зеленый 200 г, творог 100 г, сыр 100 г, майонез — 80 г, зелень петрушки и укропа 50 г.

Переберите, тщательно промойте зеленый лук, мелко нарежьте. Перемешайте с охлажденным творогом и сыром. Уложите в салатник и посыпьте зеленью, заправьте майонезом.

С ЯБЛОКАМИ

Капуста квашеная 300 г, яблоки 60 г, картофель 100 г, лук репчатый 75 г, клюква 25 г, масло растительное 75 г, петрушка, укроп 30 г.

Квашеную капусту, вареный охлажденный картофель нарезать соломкой, тонко нарезать яблоки. Подготовленные продукты соединить, заправить маслом, добавить клюкву, украсить в салатнике зеленью.

Топинамбур чисто промыть, очистить и потереть на крупной терке. Добавить так же натертую сырую морковь и яблоко. (Пропорции по вкусу и возможностям). Луковицу мелко нашинковать, обдать кипятком, промыть холодной водой, дать стечь. Еще лучше, если у вас на подоконнике уже дали зеленое перо заранее посаженные в баночки с водой луковицы. Все овощи смешать, заправить майонезом или сметаной. Для любителей изысканных сочетаний можно добавить горсть ошпаренного изюма.

Если в доме, как в магазине к концу рабочего дня, всего два вида овощей (или даже один, что очень даже может быть), не расстраивайтесь. Попробуйте сделать следующие салаты.

ПЕРВЫЙ. Нужны свекла и картофель. Оба компонента сначала варятся (как всегда, неочищенными), затем режутся кубиками. Заправить маслом. Соль, перец, зелень добавить по вкусу и возможностям.

ВТОРОЙ. Понадобятся свекла и капуста. Свекла варится, капуста берется свежая. Нашинкованные овощи перемешать, добавить чеснок и заправить майонезом.

ТРЕТИЙ. Все та же вареная свекла и свежая морковь. Все потереть на терке, лучше крупной, заправить маслом или майонезом.

Можно обойтись и одной свеклой, приготовив из нее ИКРУ.

Способ приготовления. Вареную свеклу пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, разведенную лимонную кислоту или сок лимона (если не жалко). Все перемешать и поставить в кастрюле на 5—10 минут на огонь, часто помешивая, чтобы масса не пригорела. Охладив, употреблять как любую другую овощную икру, например, кабачковую.

На 0,5 кг свеклы — 2—3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла.

ИЗ РЕДЬКИ, МОРКОВИ И ЯБЛОК

Редька 100 г, яблоки 50 г, морковь 50 г, лук репчатый 50 г, майонез 80 г, петрушка, укроп 20 г.

Очищенные и охлажденные овощи натереть на крупной терке, заправить мелко нарезанным луком и майонезом. Выложить в салатник, засыпать зеленью.

ИЗ МОРКОВИ, СЫРА, РИСА

Морковь 150 г, сыр 100 г, рис 50 г, чеснок 2 головки, майонез 80 г, петрушка, грецкие орехи.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с натертым также на крупной терке сыром и отваренным рисом, добавить размельченный чеснок, заправить майонезом. В салатнике украсить петрушкой и размельченными грецкими орехами.

Морковь 150 г, капуста цветная 120 г, петрушка, кинза 30 г, сыр 200 г, масло растительное 55 г, уксус столовый 15 г, репчатый лук 100 г.

Морковь очистить и натереть. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать. Перемешать овощи с сыром, натертым на крупной терке. Их предварительно охладить. Заправить салат маслом, добавить по вкусу мелко нарезанный лук, уксус. Добавить мелко нарезанную зелень.

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ

Растопите на сковородке масло. Яйца взбейте в эмалированной миске, добавьте сметану, еще раз взбейте, посолите, вылейте на горячую сковородку и начинайте помешивать. Когда яичница загустеет, посыпьте ее тертым сыром. Можно подать с поджаренными ломтиками хлеба.

На 6 яиц — 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 плавленый сырок, 3 ломтика белого хлеба, соль.

МОРКОВЬ С ЯЙЦАМИ

Очистите морковь, нарежьте кружочками или кубиками, припустите в подсоленной воде и обжарьте на масле. Затем влейте взбитые яйца, посолите по вкусу и жарьте до готовности.

На 500 г моркови 3—4 ст. ложки масла, 4 яйца, перец, соль.

ХЛЕБНЫЙ СУП С ЯЙЦАМИ

0,5 кг измельченного белого хлеба обжарить на сковороде в масло, сложить в кастрюлю и залить мясным бульоном. В бульон при варке добавьте мелко нарезанную луковицу, корень петрушки, корень сельдерея и доведите до кипения. Хорошенько взбейте 4 яйца и влейте в суп тоненькой струйкой, постоянно помешивая, и снова дождитесь кипения.

БУТЕРБРОД «ЯНТАРНЫЙ»

Ломоть хлеба толщиной 1,5 см разрезают на 2 части, чтобы получились треугольники, обмакивают в подготовленную смесь, обжаривают в масле. Смесь готовят так: 1 яйцо взбивают с солью и 1 столовой ложкой майонеза. На обжаренные кусочки хлеба кладут дольки свежего помидора, сверху украшают зеленью.

«РЕГАТА»

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль. Листья салата промыть, откинуть на дуршлаг, затем уложить на блюде. На листья салата положить половинки яиц, посолить. Из сыра вырезать треугольные «паруса». В каждую половинку яйца втыкают тонкую деревянную палочку, на которую нанизывают «паруса» из сыра.

О. ИВАНЕНКО,
г. Брест.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ШАПОЧКИ

Размер 54—55.

Вам потребуется: 150 г толстой шерстяной пряжи черного цвета и по 20 г желтой и зеленой пряжи 2-3 оттенков, спицы №№ 2, 3 и 4.

Платочная вязка: лицевые и изнаночные ряды вязать лицевыми петлями.

Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Жаккардовый узор: вязать по схеме.

Плотность вязания: 22 п.×28 р.=10×10 см, связано спицами № 3.

Шапочка: наберите на спицы № 3 черной пряжей 98 п. (число петель должно быть кратно 8) и вяжите 4 р. платочной вязкой. Затем перейдите на спицы № 4 и вяжите 16 см жаккардовым узором (примерно 5 рядов ромбов). Затем полотно разделите посередине и закончите каждую часть отдельно лицевой гладью, убавляя по 3 крайние петли в каждом ряду. Готовую шапочку отпарьте и сшейте трикотажным швом.

Размер 54

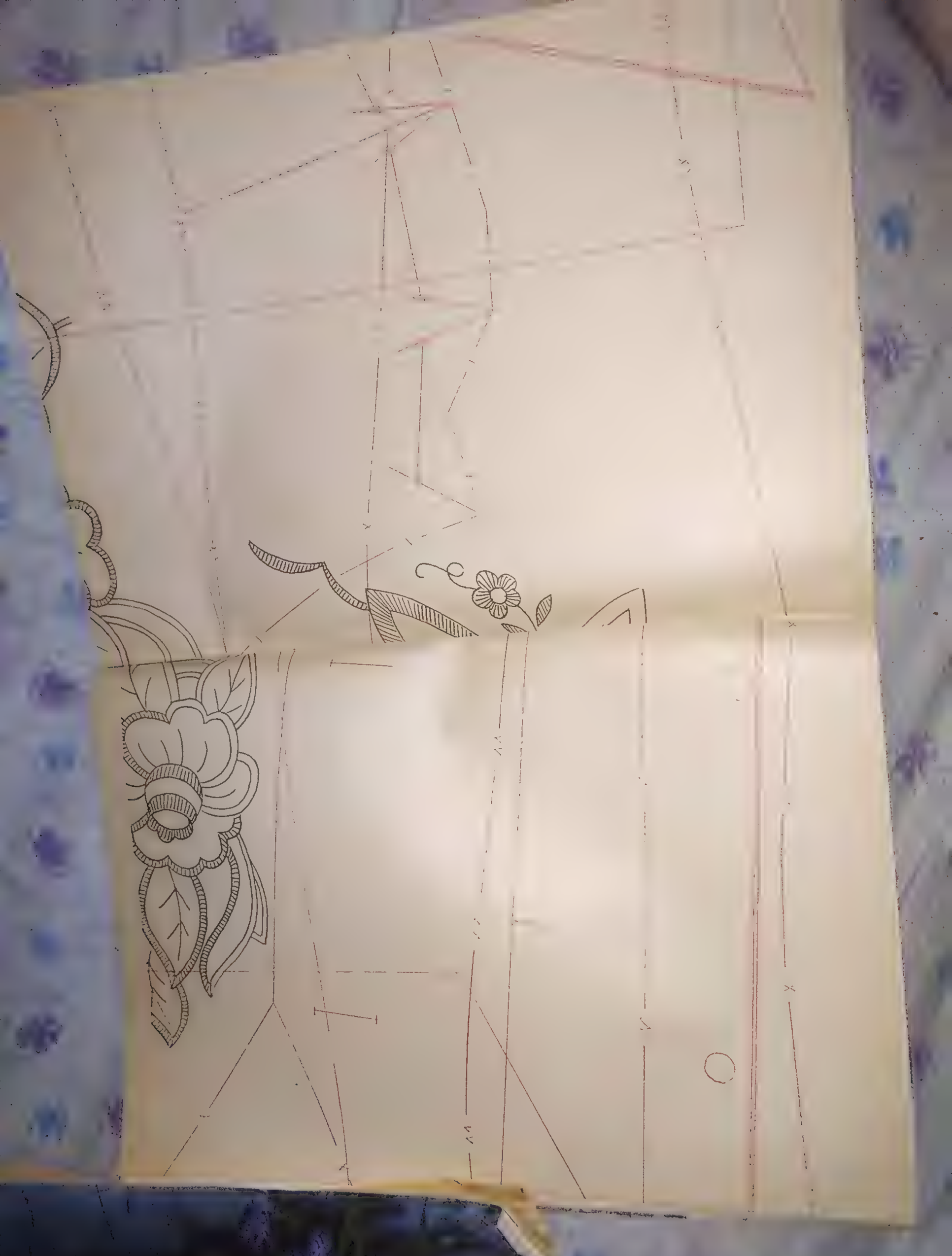
Вам потребуется: 60 г темно-коричневой, по 20 г белой и светло-коричневой толстой шерстяной пряжи, спицы №№ 2,5 и 3,5.

Резинка: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

Жаккардовый узор: вязать по схеме.

Плотность вязания: 17 п.×26 р.=10×10 см, связано жаккардовым узором спицами № 3,5.

Описание работы: наберите на спицы № 2,5 темно-коричневой нитью 87 п. (число петель должно быть кратно 6 плюс 1 п. для симметрии узора) и провяжите 5 см резинкой 2×2. Затем перейдите на спицы № 3,5 и вяжите по схеме 12 см жаккардовым узором. Затем разделите полотно на 14 частей по орнаменту, средние 3 п. в каждой части

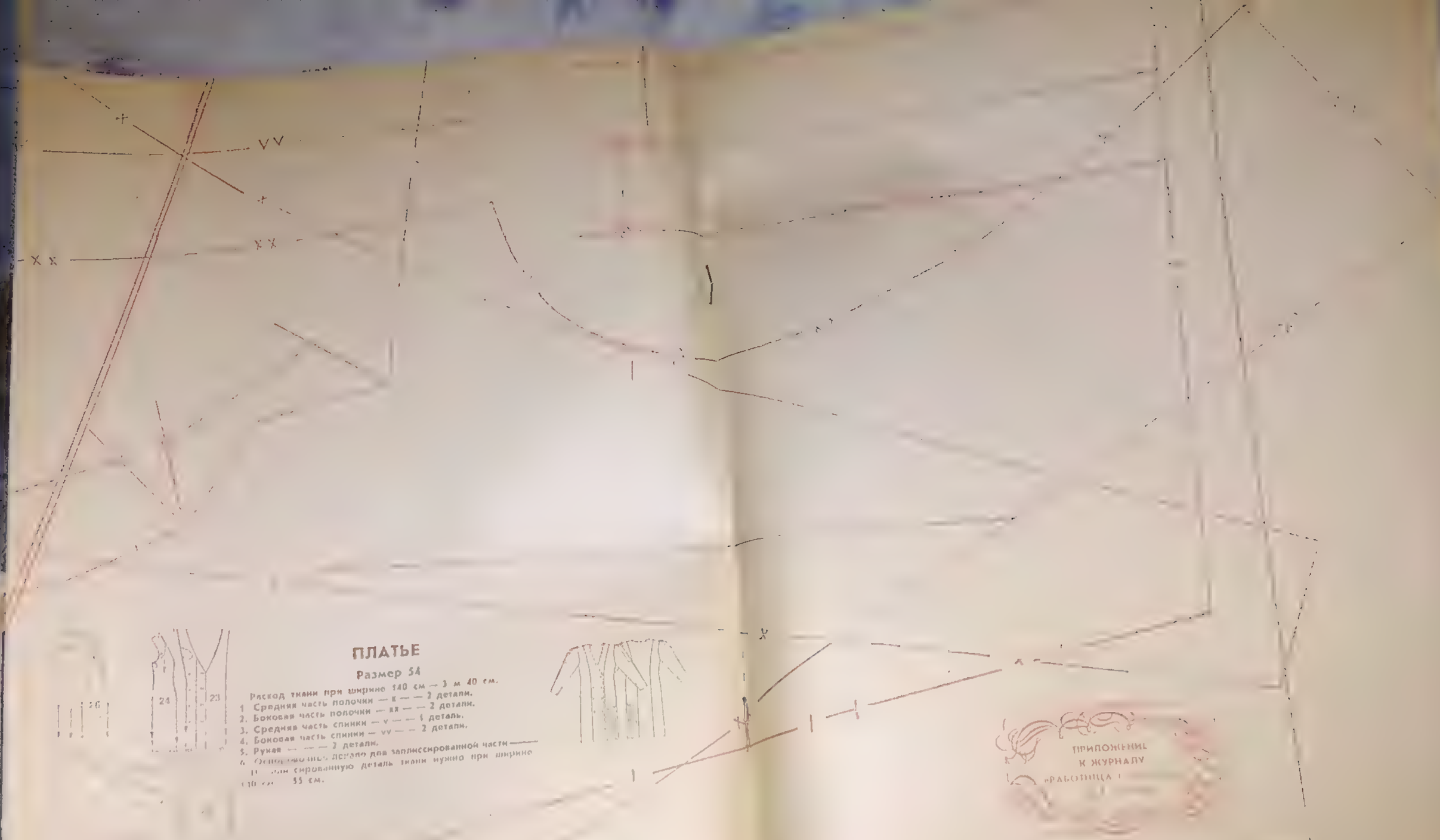


ПЛАТЬЕ

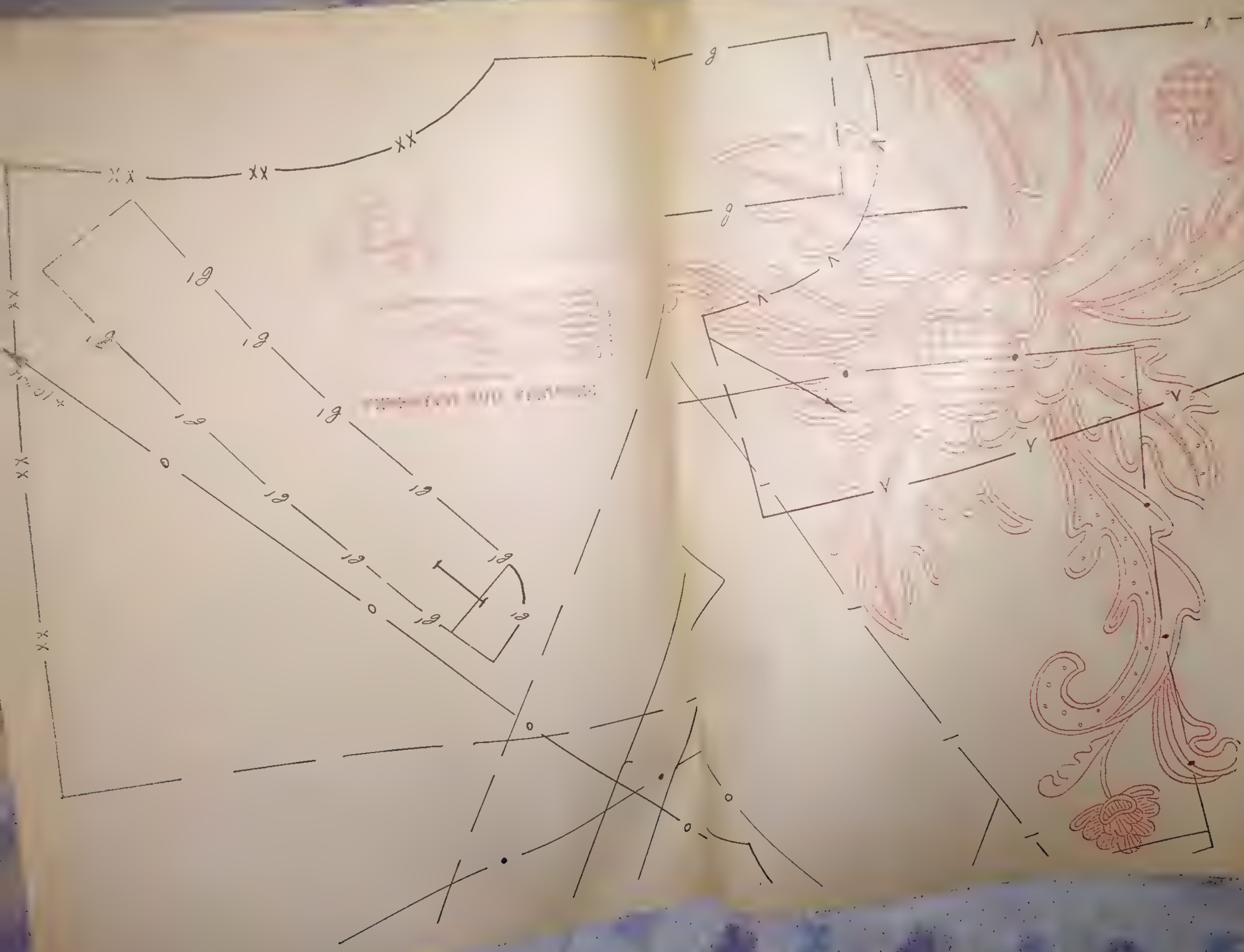
Размер 54

Расход ткани при ширине 140 см — 3 м 40 см.

1. Средняя часть полочки — к — — 2 детали.
2. Боковая часть полочки — кк — — 2 детали.
3. Средняя часть спинки — v — — 1 деталь.
4. Боковая часть спинки — vv — — 2 детали.
5. Рукав — — — 2 детали.
6. Основа основных деталей для заплиссированной части — — — ширина сукна, заплиссированную деталь ткани нужно при ширине 110 см — 55 см.



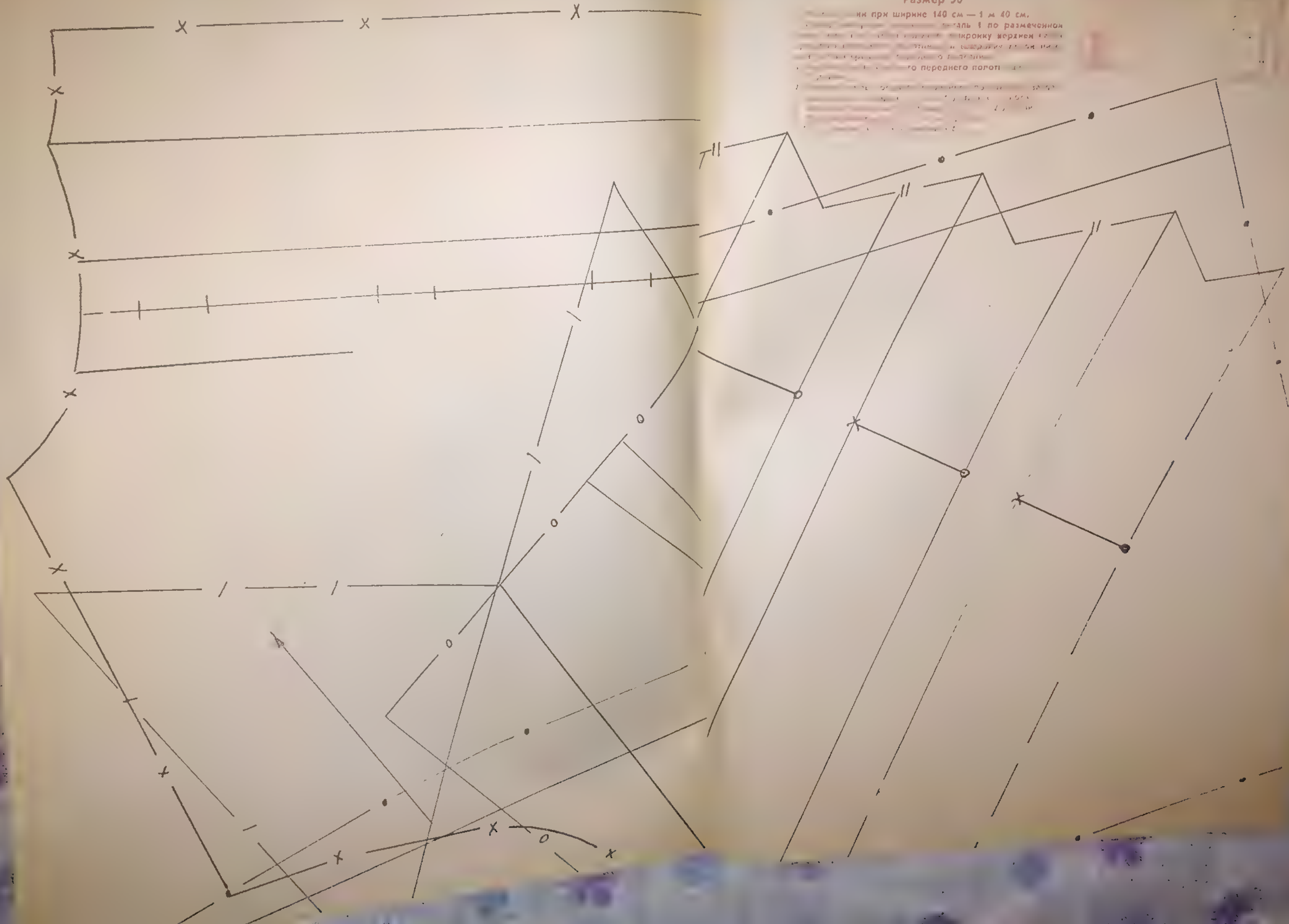
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА»

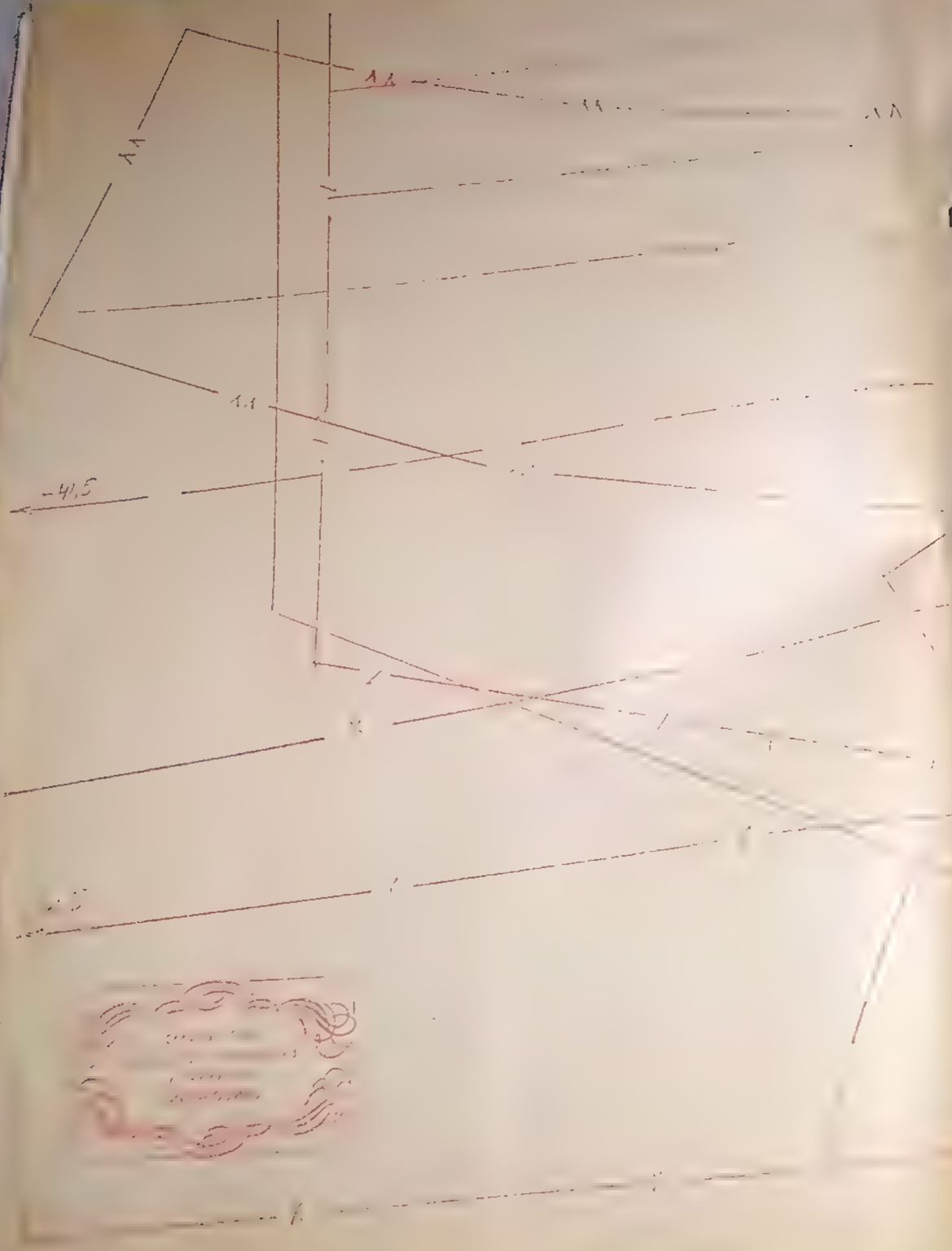


ЮБКА

Размер 56

[illegible] на при ширине 140 см — 1 м 40 см.
[illegible] таль 1 по размеченной
[illegible] кромку верхнем [illegible]
[illegible]
[illegible] го переднего полот[illegible]





провяжите вместе следующ образом: 2 п. снимите, как при лицевом вязании, следующую петлю провяжите лицевой и протяните через нее снятые петли. Убавки повторите через 3 р. У вас останется 30 п. Теперь в 2 лицевых рядах провяжите по всему ряду 2 п. вместо лицевой. Оставшиеся 7 п. стяните рабочей нитью и закрепите с изнаночной стороны. Отпарьте головку шапочки и сшейте трикотажным швом. Для шнура скрутите белую и коричневую нити, на конце привяжите кисточку.

те, как при
лицевой и
ните через
ах провя-
тавшиеся
ой сторо-
м швом.
ице при-

как при
вой и
через
вя.
ся
-

ЛЕЧИМСЯ ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

Во все времена и у всех народов луку и чесноку приписывали лечебные свойства. Врачи Древней Греции — знаменитые Гиппократ и Диоскорид всячески пропагандировали лук, приготавливали из него разнообразные лекарства в сочетании с медом. Авиценна писал, что луковый сок помогает от ангины, укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит.

В старинном русском лечебнике говорится, что «лук пристоит сырой принимати тем, кои недугуют водоточным отоком, понеже та болезнь бывает от великая студености нутряной».

Средневековые врачи утверждали, что даже запах лука и чеснока предостерегает от болезней. Эти утверждения имели основание. Как установили ученые, лук и чеснок имеют сильные фитонцидные свойства, иначе говоря, они выделяют летучие вещества — растительные антибиотики, от которых гибнут гнилостные и болезнетворные микробы. Достаточно на протяжении 3 — 5 минут пожевать лук или чеснок, как полость рта будет полностью продезинфицирована. Кстати, в ротовой полости насчитывается от нескольких десятков до нескольких сотен миллионов микроорганизмов.

Самым сильным фитонцидным действием обладает чеснок и острые сорта лука. Для любознательных можно сообщить, что растертые зубки чеснока способны в течение 12 суток убивать микробов.

Установлено, что употребление лука повышает сопротивляемость нашего организма к различным инфекционным заболеваниям, задерживает развитие таких недугов, как атеросклероз и гипертония, помогает при ангине и насморке. Иногда целебные свойства лука используются для лечения долго не заживающих гнойных ран. Нет, недаром еще древние славяне говорили: «Лук — от семи недуг».

Что же касается чеснока, то он с древних времен считается хорошим лечебным средством от многих заболеваний. Его употребляли как противоядие при всех видах отравлений, а также против катара дыхательных путей, туберкулеза, чумы, расстройства пищеварения, глистных заболеваний. В наши дни чеснок служит народным средством против гриппа.

Способ употребления чеснока самый простой: есть просто так, натирать корочку хлеба, добавлять растертым в еду (при растирании зубков не употреблять ничего металлического). Компрессы из растёртого чеснока, приложенные к стопам, на грудь, хорошо лечат простуду, горло. Они — также хорошее средство от ревматических заболеваний и болей.

Современная наука подтвердила целебные качества чеснока. Прежде всего чеснок обладает выраженным дезинфицирующим действием.

Препараты из чеснока применяют при атеросклерозе, кишечных заболеваниях. Чеснок, между прочим, входит в состав такого известного лекарства, как аллохол.

Свежий сок лука рекомендуется при ангине (по 1ч. ложке 3 раза в день), бронхитах (смешанный с медом), а также для ингаляций при гриппе и простудных заболеваниях. Им же удаляют бородавки, сводят веснушки и используют для укрепления волос. Наружно лук применяют при фурункулезе, для чего лук, испеченный в тесте, прикладывают к пораженным местам в виде компрессов. Лук в сочетании с капустой и квасом применяют при исхудании и головной боли.

Свежеприготовленный морковный сок и растительное масло в соотношении 1:1 плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день.

Три столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут и закапывать в нос.

Растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30 — 40 мин. в кипящей воде, охлаждают, затем три — четыре дольки чеснока и 1/4 головки лука нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение двух часов, процеживают и смазывают слизистую носа.

Испечь среднего размера репчатую луковицу, разрезать и привязать срезаной стороной в теплом виде к фурункулу. Менять повязку каждые четыре часа.

Эликсир молодости: 200 г чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 12 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по чайной ложке, предварительно разведя ее в стакане кипяченой воды. Через 1 — 2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

В молоканских деревнях в Сибири зубную боль снимали довольно странным с нешей точки зрения способом: мелко нарезанный чеснок прикладывали к руке, к тому месту, где обычно прощупывают пульс, на противоположной больному зубу стороне и прибинтовывали. На руку, под чеснок прикладывается кусочек салфетки или марли. Несмотря на всю странность этого способа он помогает избавиться от зубной боли.

Взять большую репчатую луковицу, очистить, вымыть и натереть на терке. Смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи. Завязать теплым платком. Утром натощак принимать по столовой ложке этой смеси при кашле.

Пять-шесть зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать при заболеваниях верхних дыхательных путей по чайной ложке несколько раз в день.

300 граммов чеснока, вымытого и очищенного, положить в поллитровую бутыль и залить спиртом. Настаивать в течение трех недель и принимать по 20 капель ежедневно в половине стакана молока. Это средство считалось не только хорошим общеукрепляющим средством, но и противосклерозным.

ЦЕЛИТЕЛЬ — КУКУРУЗНЫЙ ВОЛОС (РЫЛЬЦА)

Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузный волос, или волокна.

Когда срывают листья с кукурузного початка (плод), то под ними находится много волосков, или волокон. Эти волоски надо заваривать и пить как чай. Курс лечения иногда до полугода. Чтобы лечение было успешным, плод должен быть зрелым. Волокна незрелого плода не имеют лечебной силы.

СРЕДСТВА, ПРЕКРАЩАЮЩИЕ РОСТ ВОЛОС

Растут усы и волосы на ногах и руках. Как можно от них избавиться, что для этого нужно делать! Такой вопрос часто встречается в письмах наших читателей.

Известен французский крем «Бокаж», он специально предназначен для обесцвечивания волос, и потом происходит их выпадение.

И еще предлагаем несколько средств, прекращающих рост волос.

Сок незрелого винограда.

Вино, настоенное на плюще.

Чтобы удалить волосы, в кожу втирают сок незрелого грецкого ореха.

Дурман. 150 г травы кипятят в 1 л воды до получения крепкого отвара, а затем смазывают участки тела, с которых волосы нужно удалить. Может храниться годами.

Народная мудрость гласит, что если взять молоко собаки, которая недавно ощенилась, и смазать волосы, то они выпадут и больше не вырастут.

Чтобы избавиться от волосков на руках, употребляют следующее средство: надо настоять воду на листьях и корешках чистотела. Сделать на ночь компресс из этой воды. Повторять до тех пор, пока волосы не отпадут.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВО-ОГОРОДНИХ РАБОТ В ИЮЛЕ

Культуры Виды работ	Дни месяца
ИЮЛЬ	
Дни, неблагоприятные для сева и посадки любой культуры	5—7, 19—21
Благоприятные дни	
Сев и посадка	
Огурцов	7—8
Помидоров	17, 18, 26, 27
Баклажанов, кабачков, тыквы	23—25
Зеленных культур (салат, шпинат и др.)	26—27
Лука, чеснока, перца	28—30
Капусты	26, 27, 30
Уборка	
Ранней капусты	3, 4
Огурцов и зелени	2—4, 30
Раннего картофеля и ранних корнеплодов	12—14, 17
Земляники, смородины, черешни, ранних слив и яблонь, вишен	10, 11, 28, 29
Прополка и опрыскивание всех видов культур против вредителей	5—7, 19—21
Полив и подкормка всех культур	3, 4, 26
Окулировка (прививка почкой) яблонь, груш и других плодовых деревьев	17, 18
АВГУСТ	
Дни, неблагоприятные для сева и посадки любой культуры	1—3, 16, 17, 29, 30
Благоприятные дни	
Сев, посадка	
Огурцов на рассаду для теплиц	22, 23
Салата, шпината, петрушки (листовой)	22, 23, 31
Земляники	11, 12, 31
Уборка	
Среднеспелой капусты	9, 10, 14, 15
Среднеспелого картофеля и корнеплодов	16, 17
Лука и чеснока	11—13, 16
Огурцов и помидоров	20—21
Яблок, груш, слив, вишен и других плодов и ягод	24, 25
Окулировка плодовых деревьев	14, 15
Обрезка ягодников	1, 16, 17
Заготовка соков из плодов и ягод	1, 2, 20, 21
Прополка и опрыскивание всех культур против вредителей	1—3, 16, 17, 29—30
Полив и подкормка всех культур	14, 15, 31
СЕНТЯБРЬ	
Дни, неблагоприятные для сева и посадки любой культуры	12—14, 16, 25—27
Благоприятные дни	
Сев, посадка	
Земляники	8, 9
Петрушки и сельдерея на зелень	18, 19
Редиса	10, 11
Плодовых и ягодных культур	22—24
Роз, акаций и др.	17—18
Уборка	
Картофеля для длительного хранения свежего потребления	5—7,
Свеклы, репы, редьки и моркови	22—24
Яблок, груш, слив, крыжовника	22—24
Помидоров и огурцов	10, 11, 20
Прополка и уничтожение вредителей на посадках всех культур	27—29
Полив и подкормка всех культур	12—14, 16, 25—27
Заготовка соков, консервирование плодов и ягод, квашение капусты	18, 19, 27—29
	28—30

«КУЧЕРЯВАЯ» МОРКОВКА

Прошлым летом многих хозяек огорчил урожай моркови. Что стало с этим корнеплодом? Только начнет расти, нижние листья закручиваются — кучерявятся, а самой морковки почти нет. На наш вопрос ответила начальник производственного плодоовощеводческого арендного участка совхоза «Волма» Минского района Светлана Владимировна СТАЩУК.

— Морковь кучерявится — это наблюдается уже не первый год. Прошлым летом — особенно, потому что при сухой горячей погоде быстро размножаются вредители овощных культур. Кучерявость моркови вызывает листовёртка — маленькая желтая тля, которая гнездится на нижних листиках и высасывает из них сок. В результате нарушается фотосинтез, само растение слабеет, чахнет. В совхозе мы применяем для опрыскивания карбофос, метафос. Что можно посоветовать хозяйкам? Попробуйте побрызгать отваром луковой шелухи, настоем из ботвы томатов. Многие виды тли гибнут от мыльного раствора. Возможно, подействует он и на листовёртку. Во всяком случае, вреда не будет.

Очень многое зависит от посева и ухода за растением. Семена моркови имеют пониженную всхожесть, прорастают медленно даже при благоприятных погодных условиях. Для сокращения периода всходов их перед севом проращивают. Для этого берут столько воды, сколько весят семена, замачивают и оставляют в темном помещении на 4—6 дней при комнатной температуре. Следят, чтобы семена не подсыхали. При появлении первых проросших зернышек их кладут в ледник или снег и держат при температуре 0 °С до сева. Если закаливание не проводят, семена высевают, когда они только-только наклюнутся. Чтобы не прилипали к рукам, их надо подсушить, рассыпав тонким слоем на бумаге.

Морковь высевают на грядках однострочным (45—50 см между рядами, в среднем одно-два семени на 1 см) способом. Делают канавку глубиной 2—3 см, выдавливая ее острым концом планки, засыпают рыхлым слоем почвы на 1,5—2 см, а сверху перегноем или торфом на 1 см. Почва до появления всходов должна быть рыхлой, после дождей и поливов проводят мелкое, на 1—2 см, рыхление. При этом сорняки уничтожаются до всходов.

Всходы моркови развиваются медленно, 3—4 листочка появляются через полтора месяца после сева. При наличии 2—3 листочков морковь прореживают. Растение переносит заморозки до — 3 °С, поэтому сеют морковь очень рано на открытом солнцу месте.

Лучший предшественник для моркови — огурец или картофель. Ни в коем случае не вносите навоз весной, лучше осенью. От свежего навоза корнеплод в земле ветвится. Первую подкормку сделайте аммиачной селитрой (15 г на 1 м²), вторую примерно через месяц удобрением «кристаллин» (100 г на 1 м²). Подкормки заканчивают за месяц до сбора урожая.

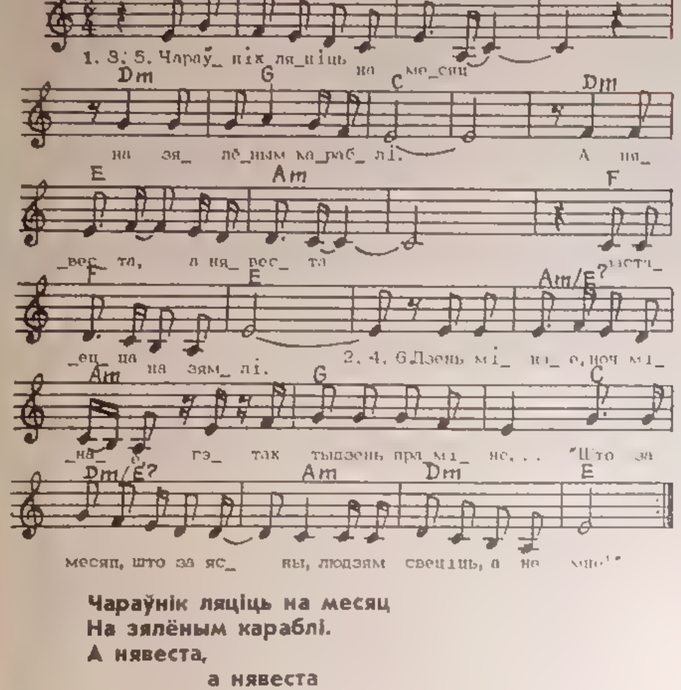
О сортах. Для Беларуси рекомендуются «нантская», «шантене» и «лосиноостровская». Из них лучше хранятся две последние, они же более устойчивы к болезням и вредителям. Убирают морковь в октябре в холодную погоду. Ботву при уборке обрезают до 0,5 см, а не скручивают руками, так как корнеплод от этого сверху загнивает.

Беседовала З. МАЛАШЕВИЧ.

ЧАРАЎНІК ЛЯЦІЦЬ НА МЕСЯЦ...

Музыка Надзеі МІКУЛІЧ

Словы Эдзі АГНЯЦВЕТ



Чараўнік ляціць на месяц
На зялёным караблі.
А нявеста,
а нявеста
Застаецца на зямлі.
Дзень мінае, ноч мінае,
Гэтак тыдзень праміне...
«Што за месяц, што за ясны,
Людзям свеціць, а мне не!»

Тужыць мілая, смуткуе,
Рэўнасць вельмі хітры звер:
«Ён другую сярод зорак,
Пэўна, там знайшоў цяпер!
Разам з ёй ляціць у космас,
Адкрывае новы край.
Што за месяц, што за ясны,
Хоць на неба уцякай!»

Неспакойная нявеста
Усё вышэй, вышэй глядзіць.
Месяц блізка і далёка,
Сэрца ные і трымціць.
Ды чуцён звысоку голас:
— Не журыся, я люблю!
«Што за месяц, што за ясны,
Помніць ён сваю зямлю!»

І нясе своёй каханай
Той нябесны чараўнік
Дваццаць хмарак,
дзесяць зорак
І вясёлы маладзік.
Жаніха яна цалуе:
«Будзеш ты цяпер чакаць:
Палячу сама на месяц —
Нельга дзеўкам адставаць!

Але ведай:
вечна буду,
**Мілы мой, цябе кахаць!»

СО СТАРОЙ ПЛАСТИНКИ

Этот романс написал в начале века капельмейстер военного оркестра Николай ХАРИТО на слова В. ШУМСКОГО. Он был одинок, и никто не знал, что Харито пишет музыку. Когда он умер, среди его бумаг нашли и этот романс.

ОТЦВЕЛИ ХРИЗАНТЕМЫ

В том саду, где мы с вами встретились,
Ваш любимый куст хризантем расцвел,
И в моей груди расцвело тогда
Чувство яркое нежной любви...
Отцвели уж давно
Хризантемы в саду,
Но любовь все живет
В моем сердце больном...
Отцвели уж давно
Хризантемы в саду...
Опустел наш сад, вас давно уж нет,
Я брожу один, весь измученный,
И невольные слезы катятся
Пред увядшим кустом хризантем...
Отцвели уж давно
Хризантемы в саду,
Но любовь всё живет
В моем сердце больном...
Отцвели уж давно
Хризантемы в саду...

1913.

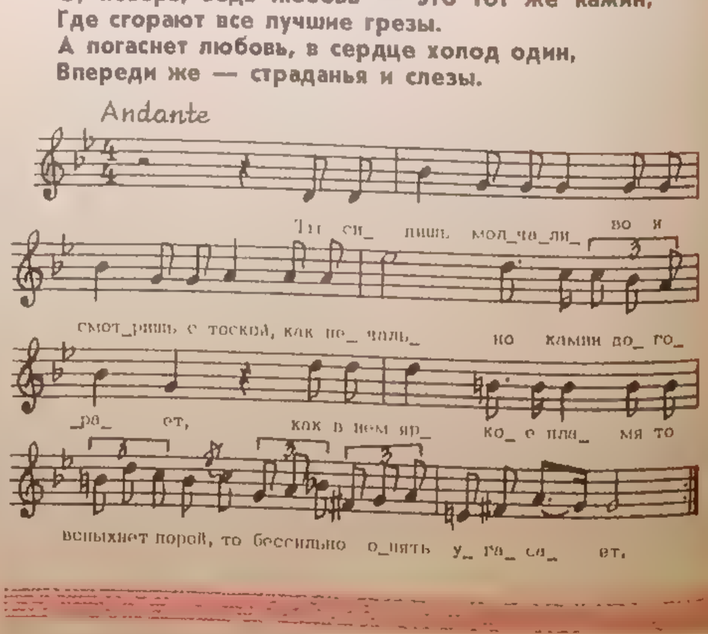
Слова и музыка П. БАТОРИНА

Ты сидишь молчаливо и смотришь с тоской,
Как печально камин догорает,
И в нем яркое пламя то вспыхнет порой,
То бессильно опять угасает.

Ты грустишь все о чем?
Не о прошлых ли днях,
Полных неги, любви и привета?
Так чего же ты ищешь в сгоревших углях?
О, тебе не найти в них ответа...

Подожди еще миг, и не будет огней,
Что тебя так ласкали и грели.
И останется груда лишь черных углей,
Что сейчас догореть не успели.

О, поверь, ведь любовь — это тот же камин,
Где сгорают все лучшие грезы.
А погаснет любовь, в сердце холод один,
Впереди же — страданья и слезы.



«ПОИСК» осущ
рассылку ваших пис
тем после предвари
товых расходов в
60 руб. по адрес
Минск-2, а/я 132,
ст. бухгалтеру Л. В.
В свое письмо по
адресу просим по
пустых конвертов (о
ром номер
тов с вашим
сом).

Напоминаем, что
имеет отдел
Новое.
Сибиряков
Жителям
Наш набр
адресу: 1
а/я 225,

60010. Житель
24 года, биохимик
зать крепкую друж
кой до 25 лет. Лю
(особенно народну
язык, который изуч
тельно. Надеюсь, чт
будет услышан.

60011. 30-летний
матель из штата Фл
рост 184. Люблю
ризм, музыку. По
привлекательной,
женщиной, подход
возрасту и росту.

60012. Интерес
рией, так как явл
цем уютного рест
Мичиган (США).
Мне 53 года, ро
тивного телосложе
ное время пред
водить на природ
от искренней же
лет.

60013. Житель
Верующий и уважа
в других. Много
Жду писем от един
и потенциальных
попутчиц.

60014. Мне 54
постоянно прож
где имею непло
Ищу привлекате
жену, можно с д
считаю, что де
жизни.

60015. Юрист
32 года, брюнет,
Характер споко
спортом. Ищу
спутницу жизни,
рейской национа

60016. Предп
США, проживаю
сыном и дочерью
детей и жизнь в
ности. Буду рад
от стройной и
щины.

60018. Литера
шого города а
(США), женат
привлекательную
25 лет, интерес
менным искусст

60019. Лесте
ный, жизнерадос
из штата Ариз

МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

«ПОИСК» осуществляет пересылку ваших писем абонентам после перечисления почтовых расходов в размере 60 руб. по адресу: 220002, Минск-2, а/я 132, «ПОИСК», ст. бухгалтеру Л. В. Николаевой. В свое письмо по этому же адресу просим вложить два пустых конверта (один с указанием номера абонента, другой с вашим обратным адресом).

Напомним, что «ПОИСК» имеет отделения в Киеве, Львове, Санкт-Петербурге, Симферополе, Краснодаре.

Жителям других стран СНГ (кроме Беларуси) рекомендуем направлять переводы по адресу: 198261, С.-Петербург, а/я 225, МСЗ «ПОИСК».

60010. Житель Нидерландов 24 года, биохимик. Хочу завязать крепкую дружбу со славянкой до 25 лет. Люблю музыку (особенно народную) и русский язык, который изучаю самостоятельно. Надеюсь, что мой призыв будет услышан.

60011. 30-летний предприниматель из штата Флорида (США), рост 184. Люблю плавание, туризм, музыку. Познакомлюсь с привлекательной, образованной женщиной, подходящей мне по возрасту и росту.

60012. Интересуюсь кулинарией, так как являюсь владельцем уютного ресторана в штате Мичиган (США). Сейчас одинок. Мне 53 года, рост 180, спортивного телосложения. Свободное время предпочитаю проводить на природе. Жду письма от искренней женщины до 45 лет.

60013. Житель США, 35 лет. Верующий и уважаю это качество в других. Много путешествую. Жду писем от единомышленников и потенциальных попутчиков и попутчиц.

60014. Мне 54 года, рост 194, постоянно проживаю в США, где имею неплохое состояние. Ищу привлекательную верную жену, можно с детьми, так как считаю, что дети — радость жизни.

60015. Юрист из Нью-Йорка, 32 года, брюнет, среднего роста. Характер спокойный, увлекаюсь спортом. Ищу привлекательную спутницу жизни, желательно еврейской национальности.

60016. Предприниматель из США, проживаю с малолетним сыном и дочерью. Очень люблю детей и жизнь в сельской местности. Буду рад получить письмо от стройной и серьезной женщины.

60018. Литератор из небольшого города в штате Теннеси (США), женат не был, ищет привлекательную подругу 18—25 лет, интересующуюся современным искусством.

60019. Лестер, интеллигентный, жизнерадостный американец из штата Аризона (США). Надеюсь создать спокойную семейную жизнь с женщиной до 35 лет, которая сможет заменить моему сыну мать, а мне быть верной женой. Если у нее есть дети — это не помеха. Мне 54 года, рост 189, худощавый, радиолог, материально обеспечен. Со мной проживает 14-летний сын. Переписку желательно вести на английском или испанском языке.

74360. Так получилось, что в свои 32 года я остался один, детей не имею. Живу в Витебской обл., работаю механизатором, рост 178. Имею свой дом и неплохое хозяйство. Буду рад письму от женщины-сельчанки, серьезно относящейся к семейной жизни.

74972. Хочу иметь счастливую и дружную семью. Мне 46 лет, рост 170, высшее образование, воспитываю сына. Надеюсь встретить женщину с добрым сердцем.

75075. Работник сельского хозяйства, 28 лет, рост 189. Люблю работу в поле и по хозяйству. Всем обеспечен, но без хозяйки в доме так пусто и одиноко.

75157. Александр, житель села, 28 лет, рост 195. Откликнусь на письмо женщины, подходящей мне по возрасту и, главное, по росту. Отдам предпочтение сельчанке, возможно с детьми.

75235. Не теряю надежды встретить женщину, любящую семейный уют, хозяюшку в дом. Мне 35, рост 165, добрый, верный, отзывчивый.

75496. Буду очень рад знакомству с женщиной, ценящей доброту и порядочность. О себе: 37 лет, среднего роста, спокойного характера.

75640. Живу в небольшом поселке и уважаю сельский труд. Мне 40 лет, образование высшее, рост 180, имею свой дом, хорошо обеспечен. Ищу верную подругу и спутницу жизни

75714. 28/170, житель села, есть дом, мечтаю о женской ласке, заботе и поддержке, о семье с детьми.

75785. Владимир Викторович, 37/182, по профессии строитель, проживаю в Московской обл., детей не имею. К работе и семье отношусь с большим уважением

75843. Спокойный, уравновешенный мужчина приятной внешности, 33/174, мечтаю о дружной семье.

75844. Юрий, 31/182, работник торговли. Детей не имею, к алкоголю отношусь отрицательно. Считаю, что в жизни на меня можно положиться. Отвечу на письмо женщины до 30 лет.

75849. Александр, ищу симпатичную и добрую женщину, с которой можно создать крепкую дружную семью. Не возражаю, если избранница будет старше по возрасту. Мне 30 лет, рост 185, детей не имею, живу в селе в своем доме.

75851. Надеюсь на счастливую встречу с девушкой, ценящей верность и доброту. О себе: 19 лет, рост 193, спортивный, студент Военного института правительственной связи.

75856. Андрей, 31 год, рост 175, милый, добрый и скромный. Если вы одиноки и мечтаете иметь верного мужа, отца вашего ребенка,— напишите.

75857. Дмитрий, житель С.-Петербурга, 20/175, ищет подругу до 21 года, которой нравится современная музыка, искусство, которая может оценить его мужскую ласку и внимание.

75858. Леонид Николаевич, житель России, 48 лет, рост 189, горожанин. Откликнется на искреннее письмо женщины из Беларуси или Украины, согласен на переезд.

75859. Проживаю в небольшом городе в России, но буду рад подружиться с жительницей Беларуси. Мне 22 года, рост 170, имею хорошую специальность, характер покладистый.

75860. Игорь Евгеньевич, 46 лет, рост 170, дети проживают отдельно и сейчас в квартире один. Надеюсь получить письмо от женщины до 50 лет, образование значения не имеет, главное — добрый характер.

75862. По профессии рабочий, 27/176, среднее образование, проживаю вместе с родителями. Буду рад письму женщины до 27 лет, не выше 160.

75863. Николай, 25/176, проживаю в Витебской области, работник с/х, женат не был, мечтаю о семье с детьми.

75900. 34 года, рост 175, Владимир, материально обеспечен, сельский механизатор-водитель. В свободное время занимаюсь рыбалкой, интересуюсь музыкой, литературой и техникой

75901. Эдуард, 75/180, школьный психолог, преподаю немного историю, увлекаюсь искусством и люблю путешествовать. Хотел бы жить в России или в Беларуси в тихом, спокойном и экологически чистом месте вместе с женой и детьми.

75902. Мне 26 лет, рост 172, материально обеспечен, работаю водителем в лесной промышленности, в свободное время читаю, увлекаюсь техникой и музыкой «Поп-диско», не курю. Жду письма от женщины-горожанки не старше 26 лет.

75903. Мечтаю встретить тоненькую, высокую славянку с длинными волосами 18—35 лет, можно с детьми. О себе: 38/168, проживаю в сельской местности один.

75904. Военнослужащий, Алексей, 1971 г. р., рост 184, материально обеспечен, проживаю один в двухкомнатной квартире, занимаюсь по хозяйству, люблю читать, интересуюсь музыкой. Буду счастлив получить письмо от стройной привлекательной девушки 19—23 лет, желательно с высшим образованием

75905. Живу в Минске, очень опытный инженер-строитель, 57 лет, рост 175, год Кабана, спортивного телосложения. Надеюсь познакомиться со скромной, серьезной и привлекательной женщиной, предпочтительно с высшим образованием.

76011. Для создания семьи, крепкой и счастливой, желаю познакомиться с доброй и скромной девушкой. Мне 26, рост 165, рабочий.

76012. Материально обеспечен, строитель, в свободное время читаю и занимаюсь спортом. Мечтаю о верной подруге, любящей матери. Мне 24 года, рост 180.

76013. Сергей, 29 лет, рост 184, стройный, симпатичный и обаятельный. С самыми серьезными намерениями познакомлюсь с доброй и сердечной женщиной, не склонной к полноте, можно с ребенком.

Межгосударственная служба знакомств «Поиск» представляет своего нового делового партнера —

фирму «Schlesien»

(Польша).

«Schlesien» имеет прочные связи с клубами знакомств в Западной Европе, США и надеется найти новых клиентов в странах СНГ.

«Schlesien» приглашает женщин от 18 до 48 лет, одиноких или имеющих не более одного ребенка, направить для опубликования в каталогах иностранных бюро знакомств сведения о себе.

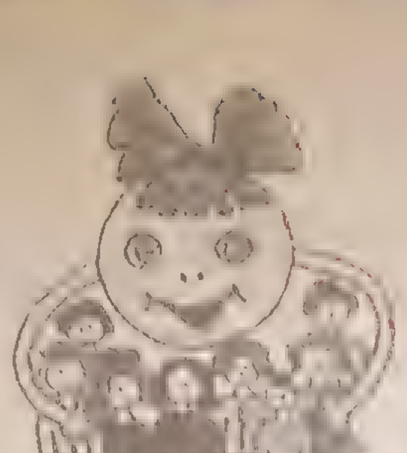
Каталоги фирмы «Schlesien» распространяются в США, Канаде и Зап. Европе.

. . .

Более подробные сведения и анкеты можно получить после перечисления 200 руб. на р/счет МСЗ «ПОИСК» или почтовым переводом по адресу: 220002; Минск-2, а/я 132, МСЗ «ПОИСК».

Жителям других стран СНГ (кроме Беларуси) рекомендуем направлять перевод по адресу: 198261; С.-Петербург, а/я 225, МСЗ «ПОИСК».

В свое письмо вложите квитанцию и три конверта с марками (один с вашим адресом, два чистых).



ДЗЕЦІ Ў БЯДЗЕ

Менавіта так называюцца добраахвотнае таварыства, створанае бацькамі анкалагічна хворых дзяцей і зарэгістраванае яшчэ ў 1990 годзе. Пра яго добрыя справы я шмат наслухалася ў Рэспубліканскім анкагематалагічным цэнтры, пра які нядаўна расказвала на старонках «Работніцы і сялянкі».

І вось адшукала дом у дварэ спартыўнай гасцініцы. Аказваецца, гэта студэнцкі інтэрнат цяперашняй Політэхнічнай акадэміі, але на дзвярах першага паверха бачу шыльдачку: «Беларускае рэспубліканскае таварыства «Дзеці ў бядзе». Бацькоўскі камітэт». За дзвярамі позірк адразу натыкаецца на хатнія прылады — дзве пліты ў бакавушцы, халадзільнік, пральная машына.

— Вы, мусіць, у бацькоўскі камітэт? — спытала маладая жанчына, якая нешта гатавала на пліце.— Ідзіце міма ўсіх гэтых дзвярэй у канец калідора.

У пакоях за кожнымі дзвярамі, як потым высветлілася, жывуць дзесяць іншагародніх сем'яў — мамы або таты, якія прыехалі ў Мінск з хворымі дзеткамі за паратункам у гематалагічны цэнтр. У канцы калідора ўпіраюся ў два невялічкія пакойчыкі — іх і займае той самы бацькоўскі камітэт, што пазначаны на шыльдзе. Тэлефоны, факс, пішучыя машынкі, іншая аргтэхніка і шмат-шмат розных папер, дакументаў на кожным стале, на сейфе, крэслах. Штатна тут працуюць чацвёра з пяці членаў бацькоўскага камітэта на чале з яго старшынёй Андрэем Тураўцом.

— Зарплата ў нас па цяперашнім часе мізэрная,— пачаў ён свой расказ,— але ўсе мы прайшлі праз гэту бяду і ведаем сапраўдную цану ёй. Пагаварыце вось са Святланай Галуза, з Таццянай Котавай або Людмілай Прахарчук...

Святлана перайшла сюды з праектнага інстытута, ужо калі яе хлопчыка не стала. І Таццяна, былая медыцынская сястра, з усім жарам добрага сэрца ўзялася за дапамогу іншым хворым дзецям, калі пахавала свайго трохгадовага Арцёмку. Андрэевага пяцігадовага сынка лейкемія напаткала ў два гады, пакуль што трымаецца, але хто ведае... Вунь Саша Прахарчук, сын Людмілы — іхняга бухгалтара — ужо быў, здаецца, зусім здаровы. Сама бачыла яго ў гематалагічным цэнтры — прыходзіў паказацца ўрачам пасля аздараўленчай паездкі. Прыгожы, высокі 15-гадовы хлапец. Адзіная радасць Людмілы. І раптам рэцыдыў... Учора яго пахавалі.

— Мы і стварылі сваё таварыства з мэтай,— Андрэй спяшаецца перавесці размову з дрыжачай ноты,— дапамагчы адзін аднаму, каб зняць з урачоў усе клопаты, не звязаныя з лячэннем. Сёння ў нашых радах ужо 900 членаў, у розных гарадах рэспублікі створана дзесяць аддзяленняў таварыства «Дзеці ў бядзе». Так што ўзяць на сябе гаспадарчыя справы ёсць каму, а ўрачы хай толькі лечаць такіх вось хворых.

Узяць на сябе... Яны здабываюць будаўнічыя матэрыялы на бясконцы рамонт, які вядзецца ў гематалагічным цэнтры. Па першаму ж сігналу прадастаўляюць транспарт — у іх ужо ёсць тры аўтамабілі і аўтобус — для аператыўнага забеспячэння лячэбнага працэсу. Звязваюцца з замежнымі дабрачыннымі арганізацыямі, дапамагаюць здабываць неабходныя лекі, якіх пастаянна не хапае. Збіраюць сродкі на аздараўленне знясіленых дзетак, якія пасля працяглага курса агрэсіўнай тэрапіі ўступаюць у стадыю рэмісіі. Атрымліваюць і размяркоўваюць сярод хворых гуманітарную дапамогу...

Цяпер вось узялі на сябе гаспадарчыя турботы аб адкрыцці спецыяльнага дзіцячага садка для анкалагічна хворых дзетак, каб яны не былі ў ізаляцыі, сам-насам са сваёй бядой. Такі садок ужо вызначаны ў раёне вуліцы Пятра Глебкі. Там поўным ходам ідзе капітальны рамонт. Зацверджана і загадчыца гэтай незвычайнай дашкольнай установы — педагог Таццяна Сямёнаўна Шчаглова, якая таксама прайшла праз выпрабаванне чорнай бядой. Дарэчы, працаваць там будуць у асноўным тыя, хто на сабе спазнаў яе горыч, хто ведае, якую ўтульнасць і якія ўмовы трэба стварыць для хворых малышоў, якой бацькоўскай увагай агарнуць іх, каб не адчулі, што яны прыгавораныя лесам да пакут.

І яшчэ адзін клопат. Таварыства «Дзеці ў бядзе» поўнасцю ўзяло на сябе арганізацыю аздараўлення хворых пасля стацыянарнага лячэння. Летась, напрыклад, 714 дзетак па запрашэннях замежных дабрачынных арганізацый прайшлі такое аздараўленне ў Германіі, Францыі, Швейцарыі. Адны з іх адпачывалі там у пансіянатах, другія — у сем'ях. І зараз чую: учора зноў адправілі дваццаць пяць дзяцей у Германію, трыццаць пяць — у Францыю. А на стале ў Таццяны гара дакументаў на афармленне чарговых груп. Трэці год запар і сама павязе семдзесят чатыры беларускія хлопчыкі і дзяўчынкі да ўжо знаёмых нямецкіх сяброў.

Відаць, не надта тактоўным тут будзе пытанне, ці ўсе хворыя, а больш дакладна — ці толькі хворыя трапляюць у гэтыя аздараўленчыя групы? Але ж карціць спытацца і пра тое, бо хіба мала прыкладаў, калі пад маркай пацярпеўшых ад Чарнобыля на аздараўленне за мяжу зноў і зноў адуць дзеткі высокапастаўленых асоб, работнікаў інтурыста, гандлю і іншых, як цяпер кажуць, элітарных слаёў грамадства.

— Ад гэтага і нам бывае няёмка перад замежнымі калегамі,— зазначаецца старшыня таварыства Андрэй Тураўец.— Але наш кантынгент у іх сумненняў не выклікае.

А Таццяна Котава, намесніца Тураўца, паказвае невялічкі жоўты альбом: адна з іхніх груп на адпачынку ў нямецкім пансіянаце. Нават па ім можна меркаваць, якія казачныя ўмовы там імкнуцца стварыць нашым хворым дзецям. Карла Аўрых з усіх сіл стараецца і кожнаму дорыць потым такія альбомы на памяць, бо ведае: не ўсе яны вернуцца сюды праз год. Дарэчы, эмблему гэтага альбома, намаляваную самімі дзецьмі, бачыце і вы на нашай старонцы.

— Праўда, хацелася б аздараўляць нашых дзяцей не толькі ў далёкім замежжы,— працягвае гаворку Андрэй.— Дзеля гэтага мы ўжо адкрылі прадстаўніцтва свайго таварыства на Стаўраполлі. Дамоўленасць такая: іхнія хворыя змогуць лячыцца ў Беларускім рэспубліканскім цэнтры, а нашы — аздараўляцца ў стаўропольскіх здраўніцах.

— І ўжо адправілі туды першую групу сваіх хворых у санаторый маці і дзіцяці,— дадала Таццяна.

Але абодва лічаць, што трэба нешта рабіць для іх аздараўлення і ў Беларусі. Пэўныя задумкі ёсць. Плануецца, напрыклад, дзіцячы санаторый нефралагічнага профілю ў Астрашыцкім Гарадку пад Мінскам. А чаму б не пабудаваць там корпус і для анкалагічна хворых дзяцей? Частку сродкаў для гэтай мэты таварыству абяцаюць швейцарскія дабрачынныя арганізацыі. А можа, варта было б выкарыстаць і існуючыя здраўніцы? Напрыклад, на Браслаўскіх азёрах... Бо не так зараз проста знайсці дастаткова сродкаў для новай будоўлі.

Хутка распачнецца будаўніцтва новага Рэспубліканскага анкагематалагічнага цэнтра еўрапейскага значэння, а валютных сродкаў для гэтага ёсць толькі дзве трэція часткі патрэбнага. Дзе ўзяць яшчэ дзесяць мільёнаў долараў? Над гэтым ломіць галаву і бацькоўскі камітэт таварыства «Дзеці ў бядзе». Спонсары? Яны, канечне, ёсць. Андрэй і Таццяна наперабой называюць расійскую фірму «БІГ», вядомую ўсім «Дайнова», «Прыорбанк», вытворчае аб'яднанне «Беларуськалій», аб'яднанне «Гарызонт»... Але абодва зазначаюць: на дапамогу прыходзяць часцей за ўсё тыя, чые дзеці пацярпелі ад бяды, абрынутай на іх з чорнага крыла Чарнобыля.

А шкада. У бацькоўскім камітэце называлі ўсё новыя сем'і, дзе ўжо нават па двое анкалагічна хворых дзетак. Бяда паўзе ўсё далей і далей. Хто ж гарантуе, што яна не падкрадзецца і да парога бізнесменаў, камерсантаў, багатых вытворцаў? Дык ці варта чакаць?

Каардынаты таварыства «Дзеці ў бядзе»: 220013, Мінск, а/я 162, вул. Сурганава, 37, корп. 2. Разліковы рахунак [illegible] беларускіх укладчыкаў — 700517 у АКБ «Прыорбанк» валютны [illegible]

Давайце ж разам бараніць дзяцей ад бяды.

А. ЗАХАРЭНКА.

Прыгажосць па заказу

Тры гады назад «Работніца і сялянка» расказала аб мінскім кааператыве «Касметолаг». Тут працавалі выдатныя спецыялісты і па-сапраўднаму творчыя людзі. Яны імкнуліся дапамагчы нам, жанчынам, стаць і назаўсёды застацца прыгожымі.

За гэты час «Касметолаг» увайшоў у буйнейшую касметалагічную службу рэспублікі — асацыяцыю «Белкасметыка». А яго старшыня, урач-касметолаг Алег Паўлавіч Смірноў, стаў прэзідэнтам асацыяцыі. Асацыяцыя заснавала інстытут прыгажосці.

— *Мне здаецца, прыгажосць для большасці нашых змардаваных жанчын стала раскошай. Такой жа недасягальнай, як экзатычныя тавары ад Холдынг-цэнтра. А вы вось інстытут ствараеце...— паспрабавала я настроіцца на песімістычны лад у размове з прэзідэнтам «Белкасметыкі»* **Алегам Паўлавічам СМІРНОВЫМ.**

— Жаночаму часопісу нават згадваць нельга, што прыгажосць для жанчыны — недасягальная раскоша! Колькі б яна ні каштавала... Я больш за дваццаць гадоў працую ўрачом-касметолагам і магу з поўнай адказнасцю засведчыць: жанчына і прыгажосць — непадзельныя, як сіямскія блізняты! Калі было б іначай, усё наша жыццё ператварылася б у манатоннае шэрае існаванне. Так што, пакуль жыве жанчына, жыве і прыгажосць!

— Няёмка пярэчыць супраць такіх узнёсла-аптымістычных сцвярджэнняў. Асабліва, калі іх выказвае выдатны спецыяліст па частцы жаночай прыгажосці, да таго ж — мужчына. Значыць, песімізм адкідваем? Прыгажосць — не раскоша...

— ...а натуральны, арганічны, як гавораць медыкі, лад жыцця кожнай жанчыны. Ва ўсякім разе, менавіта такім ён павінен быць. Бо быць прыгожай, клапаціцца аб сваёй знешнасці — значыць быць элементарна выхаванай і культурнай.

Намаганні касметолагаў нашай асацыяцыі маюць на ўвазе дапамагчы ўсвядоміць гэта кожнай жанчыне. Ствараць у рэспубліцы беларускую школу касметалогіі.

— Мэта высакародная, нават больш філасофская па зместу, чым медыка-касметычная...

— Увасабляем мы яе зусім практычнымі сродкамі. І прапаноўваем захады, якія пад сілу кожнай жанчыне. Якія?

Спецыялісты асацыяцыі, інстытута прыгажосці праводзяць кансультацыі, на якіх можна атрымаць не проста парады, а праграму ў адпаведнасці з вашымі індывідуальнымі асаблівасцямі — станам здароўя, узростам і г. д.

Створана ў нас лабараторыя па індывідуальнаму падбору касметычных сродкаў: крэмаў, ласьёнаў.

Прапаноўваем жанчынам і так званыя радыкальныя спосабы амаладжэння. Якія?

Ужо другі год у нас працуе медыка-аднаўленчы цэнтр прыгажосці. Спачатку — на базе алімпійскага спартыўнага комплексу «Стайкі» пад Мінскам. Цяпер мы пераехалі ў Ждановічы. На базе рэспубліканскага інтэрната ветэранаў — а гэта выдатны комплекс у маляўнічым лясным кутку — ствараем жанчынам сапраўднае свята душы і цела! Якім чынам!

Прапаноўваем комплекс медыцынска-касметычных паслуг: ад камп'ютэрнай дыягностыкі, усіх відаў масажу, бальнеалагічных працэдур да аперацый па выдаленні маршчын. Самы, дарэчы, эфектыўны сродак амаладжэння.

— Вы, Алег Паўлавіч, першы ўрач-касметолаг у нашай рэспубліцы, які пачаў рабіць гэтыя аперацыі. Я бачыла вашых пацыентаў і тры гады назад, і цяпер. Усе яны вельмі задаволены вынікамі аперацый, шчыра вам удзячны.

— Я таксама чую шмат падзяк. Не палічыце за самарэкламу, але ўсе мае пацыенткі сталі маладзейшымі — хто на дзесяць гадоў, а хто і на ўсе дваццаць!

Яшчэ нядаўна, дарэчы, да нас звярталіся ў асноўным артысткі, эстрадныя спявачкі, манекеншчыцы. Цяпер — жанчыны самых розных прафесій: бухгалтары, будаўнікі, швачкі, прадаўцы... І нас гэта шчыра радуе. Усе, аб-са-лют-на ўсе жанчыны павінны клапаціцца аб сваёй знешнасці! А не толькі тыя, што выходзяць на сцэну...

Але вельмі важна не запускаць сваю знешнасць, не даводзіць твар да глыбокіх маршчын. Чым раней жанчына пачне рэгулярна наведваць касметолага, тым больш у яе шанцаў захаваць маладосць і прыгажосць. Аптымальны ўзрост, пры якім аперацыя па амаладжэнню дае найлепшы вынік,— сорак гадоў і крыху болей.

— Але вернемся да свята душы і цела, якое вы прапаноўваеце ў Ждановічах. Як на яго трапіць?

— Вельмі проста! Звярнуцца да нас у асацыяцыю, у інстытут прыгажосці — лепш з пісьмом-заяўкай. Яно будзе занесена ў наш камп'ютэр. Калі падыдзе ваша чарга, набудзеце пуцеўку і — калі ласка, на свята!

Вядома, аперацыю па выдаленні маршчын можна зрабіць і ў амбулаторных умовах, ёсць у нас такая паслуга. Але пасля аперацыі трэба захоўваць пэўны рэжым: нельга працаваць, займацца хатнімі справамі. Ды і не кожная жанчына хоча, каб яе родныя, муж, дзеці бачылі яе ў пасляаперацыйны перыяд. Таму раю паехаць у наш цэнтр прыгажосці і здароўя ў Ждановічах. Тут ёсць усе ўмовы і для лячэння, і для адпачынку. Цэны... Адно магу сказаць: яны ніжэй, чым у іншых краінах СНД.

Больш падрабязную інфармацыю можна атрымаць па адрасу: 220047, Мінск, пр. Ф. Скарыны, 65, корпус 1 б, асацыяцыя «Белкасметыка». Тэл., 31-94-14. Пішыце, званіце, усім вам абавязкова дапамогуць.

— Чым яшчэ, акрамя стварэння святаў для жанчын, займаюцца асацыяцыя, інстытут прыгажосці?

— Прапаноўваем набыць прафесію касметычкі-масажысткі, майстра дэкаратыўнага макіяжу. У Мінску дзейнічаюць курсы па падрыхтоўцы гэтых спецыялістаў. Не ўпускайце свой шанц — авалодаць патрэбнай і прэстыжнай прафесіяй. З нашымі дыпломамі можна працаваць і ў медыцынска-касметалагічных установах, і адкрыць уласны бізнес. А самыя здольныя слухачы курсаў могуць далей павышаць кваліфікацыю ў інстытуце прыгажосці. Гэта — другая, вышэйшая ступень падрыхтоўкі спецыялістаў. Вядзецца на конкурснай аснове. Лепшых нашых выпускнікоў-спецыялістаў будзем накіроўваць на работу за мяжу — па ўзгадненню з заходнімі касметалагічнымі фірмамі.

Інстытут прыгажосці, асацыяцыя «Белкасметыка» імкнуцца таксама аб'яднаць намаганні ўсіх роднасных галін, зацікаўленых бакоў, каб стварыць у рэспубліцы касметалагічную прамысловасць. Магчымасці для гэтага ёсць. Таму запрашаем усіх да супрацоўніцтва: медыкаў, вучоных, прадстаўнікоў вытворчасці. Прапаноўваем правесці сумесную канферэнцыю у Мінску 10 лістапада гэтага года. Заяўкі просім дасылаць на адрас «Белкасметыкі» да 30 кастрычніка. Спадзяюся, жаночыя суполкі таксама праявяць цікавасць да гэтай патрэбнай справы. Перш за ўсё, для вас, жанчын, патрэбнай!

— Мы падзяляем вашы спадзяванні і жадаем вам, Алег Паўлавіч, усім вашым калегам плёну ў высакароднай справе — рабіць жанчын прыгожымі!

Л. КУСЛІВАЯ.

ВУЧЫМСЯ БІЗНЕСУ

СВОЙ САЛОН

Якім уяўляецца жаночы вобраз? Як ні фантазіруй, без прычоскі ён зусім не вымалёўваецца. Сёння ў модзе вобразы Брыжыт Бардо, Элвіса Прэслі і іншых заходніх куміраў 60-х. Пышная «грыва», чароўныя кудзеркі, задорная грыўка, акуратная стрыжка. Не саромейцеся, кожны з вас на правільным шляху.

Вядома, час мяняе эталоны жаночай прыгажосці, але здаровыя, дагледжаныя, прыгожа прычасаныя валасы хацелася б мець кожнай жанчыне. Якая прычоска пасуе больш за ўсё вашаму тыпу твару, якія стрыжкі сёння ў модзе? Баюся, спецыялісты дзяржаўных структур нам тут не памочнікі. Сфера цырульніцкай справы аказалася запушчанай, вучэбныя семінары не праводзіліся на працягу двух гадоў, у той час, як мода на прычоскі і стрыжкі абнаўляецца кожныя паўгода. Усё можна растлумачыць смутным часам. Але двайце не будзем забываць, што ніхто не адмерае прыгожаму полу лішні бабін век, нічога нам па-

тым не захочацца. Жанчына, яна і ёсць жанчына, якая б эпоха ні стукалася ў акно. Неферціці, цудоўная Незнаёмка, Дама Сэрца, Мона Ліза — яны і сёння сярод нас. Задача майстра — дапамагчы разгледзець іх, бо нават каштоўныя камяні маюць патрэбу ў агранцы і аправе.

Дык вось аб «аправе» і паклапаціліся спецыялісты прыватнай цырульніцкай фірмы, якая штодзённа працуе ў мінскім салоне «Галіна» (вуліца Кульман, 37, тэлефон 34-46-16). Яны і ўзялі на сябе смеласць правесці вучэбны семінар і адказаць на шматлікія «чаму?» зацікаўленых кліентаў. Цэлы дзень дэманстрацыйная зала прамыслова-гандлёвай трыкатажнай фірмы «Алеся» знаходзілася ў руках цырульнікаў прыватнага салона. Модныя жаночыя і мужчынскія стрыжкі, паўсядзённыя, вячэрнія і вясельныя прычоскі, афарбоўку валасоў дэманстравалі Оля Гаўрык, Ліля Запатухіна, Іна Еўдакімава, Анатоль Штыроў, Людміла Саковіч і выхаванка салона Зіна Нячай. За макіяж манекеншчыц адказвала Ала Булыка.

Працавала на подыуме і сама гаспадыня — Галіна Дамінікаўна Камяк. Яе фірме — усяго паўгода, яна ў цяжкай стадыі станаўлення. Аднак і тое, што паспелі спецыялісты ў прафесійным плане, гаворыць аб вялікіх патэнцыяльных магчымасцях новазароджанага прадпрыемства. Праўда, майстэрстаў і натхненню, як гэта часта бывае, пакуль не спадарожнічае матэрыяльнае ўзнагароджанне. Творцы і мастакі ў нас часцей за ўсё бяссрэбранікі.

Творчасць не любіць мітусні, таму ў салоне кліентаў абслугоўваюць па папярэдняму запісу, на мадэльную стрыжку, напрыклад, затрачваецца каля гадзіны. Майстры працуюць па шэсць гадзін у дзень. Галіна Дамінікаўна лічыць, што стомлены спецыяліст ужо не мастак, а ён жа яшчэ, акрамя ўсяго іншага, павінен быць і псіхолагам, адкрытым, душэўным чалавекам. У салоне можна пагаварыць аб усім, пагартаць замежныя часопісы мод, пракансультавацца.

Што ж, у гэтым — увесь клопат гаспадыні салона, якая аддала цырульніцкай справе 30 гадоў жыцця. Галіну Дамінікаўну Камяк прадстаўляць спецыялістам не трэба. Цяжка падлічыць, колькі «зялёных» вучняў вывела яна ва ўпэўненыя спецыялісты. Апошняе яе месца работы — Інстытут Белбытэхпраект, лабараторыя цырульніцкіх работ. Гэта яна яшчэ нядаўна трэніравала зборную цырульнікаў рэспублікі, якая ўдзельнічала ва ўсесаюзных спаборніцтвах. Але ўсё мяняецца ў гэтым «лепшым» са светаў. І Галіна Дамінікаўна, якая заўсёды атаясамлівала працу з творчасцю, вырашыла пачаць сваю справу, арганізаваўшы і

нападзіўшы яе такім чынам, як ёй даўно ўяўлялася. Высокія прафесійныя патрабаванні да спецыялістаў у яе спалучаюцца з поўнай свабодай майстроў. Задача простая — абслужыць наведвальнікаў як мага лепей, ствараючы ў салоне мяккую хатнюю атмасферу.

Свая справа. Лёгка сказаць. Нават пры ўсіх здольнасцях і таленце наўрад ці адзін чалавек здольны на такі адказны крок. Мужу давялося пакінуць працу і ўзяць на сябе ўсе падручныя абавязкі і клопаты. Між іншым, па 12 гадзін працуе і сама гаспадыня салона. У ходзе семінара на пытанне аб мэтазгоднасці стварэння прыватнай фірмы адказала проста:

— Спачатку ўсё вельмі добра абдумайце, пагаварыце з юрыстам, абавязкова парайцеся з сям'ёю. Падбярыце надзейных спецыялістаў-партнёраў. Аптымальны варыянт, калі ў зале працуюць тры майстры. Чаму? Ды таму, што прафесіянал не павінен замыкацца «на сабе», неабходна вучыцца, шукаць, аналізаваць, бачыць працу іншых.

Нягледзячы на перыяд станаўлення і фінансавых [illegible] фірма знайшла сродкі і [illegible] выбывала на вучэбным семінары ў Маскве. Трэба ведаць Галіну Дамінікаўну, і якой прафесія не толькі работа, а лад жыцця, але і цэлы свет.

Усё гэта гаворыць аб тым, што прапануе салон. Мода, як вядома, цыклічная, рысы стылю дваццацігадовай даўнасці яўна прысутнічаюць у прычосках 90-х. Гэта доўгія валасы, укладзеныя на макушцы з дапамогай шыньёна, валіка, начосаў, арыгінальныя буклі, забытыя «бабеты». Стрыжкі як класічныя з геаметрычнымі прапорцыямі, так і рамантычныя тыпу «гарсон» або «карэ». Аднак класіка пераважае нават у авангардзе. Колер валасоў набліжаны да натуральнага, у асноўным сакавітая аднатонная гама. У моду ўваходзіць чорны колер. Натуральна, новы напрамак змяняе ўсё аблічча жанчыны; зноў у модзе ўкарочаны сілуэт адзення (даўжыня да калена), высокія абцасы. Пажадана не толькі шырокія, але і выразна акрэсленыя бровы, стрэлкі і нават накладныя вейкі. А вось каробку з рознакаляровымі ценямі лепей схаваць далей. Макіяж у сэнсе адценняў вельмі ўмераны. Павекі афарбоўваюцца ў тон румян, а натуральны колер твару даваршае выразная губная памада.

Мужчынам прапануюцца больш дзелавыя і строгія прычоскі. Кароткія стрыжкі на аснове бокса, больш доўгія з хвалістым чубам у стылі Элвіса Прэслі.

«Галіна» думае аб нас — і гэта прыемна.

С. БАРАННІКАВА.
Фота Ю. БОНДАРАВА.

Многія з нас добра запомнілі цікавую гісторыю Марыяны з вядомага фільма. Але калі б зазірнуць у жыццё нашых жанчын, атрымаўся б не менш хвалюючы сюжэт. Бо ў кожнага чалавека ёсць не толькі радасці, але і гора, засмучэнні. І кожны нясе крыж свайго лёсу па-рознаму: адны цярплівa чакаюць, што пасля пахмурных дзён наступяць сонечныя, светлыя; другія скараюцца лёсу, апускаюцца, з гора запіваюць. Так ці інакш, але жыць трэба, нават тады, калі смерць падаецца пазбаўленнем ад пакут. Можа, у нечым я не маю рацыі, можа, недзе ёсць і шчаслівыя жанчыны, шчаслівыя сем'і...

Два гады назад словы «гора» і «бяда» для мяне проста не існавалі. Муж мяне кахаў, двое цудоўных здаровых дзяцей — дачцэ чатырнаццаць, сыну дзесяць гадоў. Ёсць кватэра, сямейны дабрабыт. Што яшчэ трэба для шчасця? Дробязныя спрэчкі? А ў якой сям'і іх не бывае? Здавалася, крыло гора ніколі не кранецца мяне. Але як мяняецца дзень на ноч, лета на зіму, так і ў мяне ўсё нечакана перамянілася.

Справы склаліся так, што майму мужу давялося працаваць у Беларусі. Год ён там працаваў, усё было добра, часта званіў дадому, прыязджаў і... не хацеў вяртацца назад. Але ён быў звязаны ўмовамі дагавора да канца наступнага года. Аднойчы мужа камандзіравалі ў Смаленск, праз некалькі дзен ён пазваніў мне адтуль, сказаў, што ў яго ўсё добра, пацікавіўся нашымі справамі. А на другі дзень — тэлефонны званок з Беларусі. Нейкая жанчына назвала сябе і кажа: «Дзіма пазваніў мне са Смаленска, ён хвалюецца, бо ніяк не можа дазваніцца да вас». Мяне гэты званок здзівіў: чаму гэта невядомая жанчына цікавіцца нашымі сямейнымі справамі? Але мужу я нічога не сказала

Час ішоў. Дзіма ўсё радзей званіў дадому, яшчэ радзей прыязджаў. А калі і бываў дома — пазнаць яго было вельмі цяжка: стаў нейкі чужы, замкнёны, нават да дзяцей няўважлівы. Аднойчы я не вытрымала, спытала, што гэта за жанчына званіла з Беларусі. Дзіма спакойна адказаў, што не мог са Смаленска дазваніцца дадому, папрасіў дзяжурную гасцініцы паспрабаваць звязацца з намі. Па натуры я чалавек даверлівы і не знайшла падстаў сумнявацца ў словах мужа. Ну, а яго няўважлівасць, маўклівасць тлумачыла стомленасцю, неабходнасцю на доўгі час ад'язджаць з дому.

Разам з мужам у камандзіроўцы быў ягоны сябар, і жонка таго часта ездзіла ў Беларусь. Мы з ёю калі-нікалі перазвоньваліся. Аднойчы яна пазваніла мне з Беларусі і такое расказала, што я нават падумала, ці не разыгрывае яна мяне. Яна гаварыла: ты вось хвалюешся, як там муж, а ён нядрэнна ўладкаваўся: знайшоў сабе іншую жанчыну і жыве з ёю.

Да раніцы я праляжала ў пасцелі, нібы паралізаваная. Вельмі хацела памерці, бо жыць далей не было сэнсу. Але паступова пераканала сябе, што дзеля дзяцей, сям'і павінна асабіста ва ўсім разабрацца і толькі потым прымаць нейкае рашэнне. Вырашыла ехаць да яго. Але пакуль уладкоўвала дзяцей, пакуль збіралася ў дарогу, тут і муж дадому прыехаў.

Сустрэла як мае быць, нічым не выдала свайго хвалявання і толькі вечарам, калі дзеці заснулі, расказала яму

[illegible] размову. Н[illegible] ён расказаў мне [illegible] Маўляў, яго папрасіла адна жанчына разыграць ролю закаханага, каб адцягнуць яе мужа ад п'янак

Не ведаю, чым бы ўсё скончылася, калі б не выпадак... У вёсцы, адкуль я родам, памёр сваяк, і я паехала на пахаванне. Муж застаўся з дзецьмі. Праз два дні прыязджаю, а дачка гаворыць, што тата званіў у Беларусь, доўга размаўляў з нейкай цёткай, потым тая званіла, а дачка падслухала іхнюю размову. Я адправіла дзяцей гуляць, а сама рэзка запыталася ў мужа, ці доўга гэтая хлусня будзе працягвацца. Думала, зноў пачую байку, але раптам ён адразу ва ўсім прызнаўся: «Я кахаю гэтую жанчыну і не магу жыць без яе». Праз дзень ён забраў свае рэчы і, не зважаючы на мае просьбы і плач дзяцей, пакінуў нас.

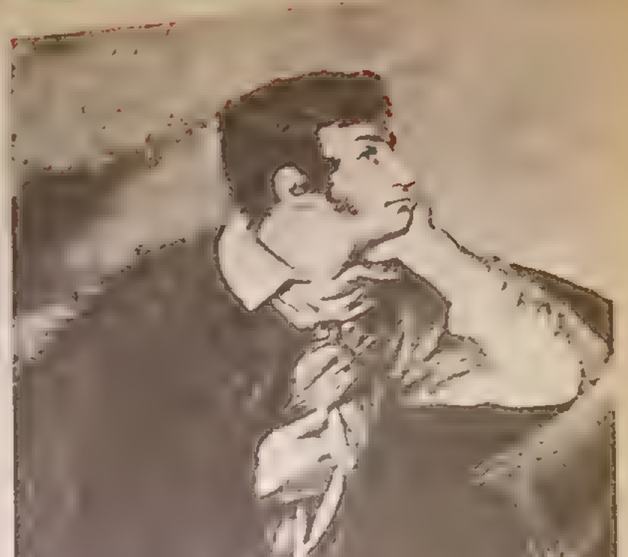
Пра маё няшчасце ніхто не ведаў. І я прыняла рашэнне... Праз нейкі час муж пазваніў дадому (а я адчувала, што ён пазвоніць), і дачка яму сказала, што маму з сардэчным прыступам забралі ў бальніцу, яны адны дома. Зразумела, гэта была няпраўда. Я яе падвучыла так сказаць.

...Ён прыехаў на другі ж дзень. «Да яе вернешся толькі праз мой труп і трупы нашых дзяцей»,— сказала я яму. Напэўна, гэтыя мае словы і мой стан крыху ашаламілі яго. Не ведаю, што б я рабіла, калі б ён усё роўна паехаў, але ў той час мне здавалася, што жыццё без яго горш за смерць.

Потым былі званкі з Беларусі. Яна званіла, каб даведацца, як я сябе адчуваю, прасіла адпусціць Дзіму да яе. А муж разрываўся на часткі: ён баяўся ехаць і не мог заставацца. Як ён пакутаваў! За ноч выкурваў па тры — чатыры пачкі цыгарэт! Я пакутавала разам з ім, але і думкі не магла дапусціць, каб сказаць, што ён — свабодны.

Паступова ў нашай сям'і ўсё стала на свае месцы. Муж супакоіўся, калі гэта можна было так назваць, і я вырашыла з'ездзіць да яе, тым больш, што там быў [illegible] рэчы і дакументы. Вечарам села ў поезд, і на другі дзень яна мяне сустракала ў Мінску з кветкамі. [illegible] да яе дадому сваім знёмым [illegible] мяне прадставіла як сястру [illegible] мужа). Усю ноч мы пра[illegible] [illegible] вельмі [illegible] прасіла [illegible] [illegible] [illegible]

*Мне бог дай адгадзіць
адзін, нарэшце,
Тых слоў, што Міцкевіч
Сказаў*



Maryla Wereszczakówna – Puttkamer

«Не дай мне Бог, за каго я хацела...»

Марыля Верашчака... Ахутанае легендамі імя жанчыны, якой наканавана было ўвайсці ў гісторыю дзякуючы свайму каханню да класіка польскай літаратуры Адама Міцкевіча, які нарадзіўся на беларускай зямлі. Што мы ведаем пра яе, натхнёны вобраз якой праходзіць праз многія вершы і паэмы сусветнага генія?

24 снежня 1799 года ў маёнтку Туганавічы (цяпер Баранавіцкі раён Брэстчыны) у багатай шляхецкай сям'і Верашчакаў нарадзілася дзяўчынка, трэцяе дзіця пасля двух хлопчыкаў — Міхала і Юзафа. Назвалі яе Марыляй. Выхоўвалася яна і атрымала адукацыю, як і было тады прынята, у асноўным у бацькоўскім доме.

Адам Міцкевіч упершыню прыехаў у Туганавічы ў 1818 годзе і адразу звярнуў увагу на дзяўчыну. Даволі хутка яны знайшлі і агульную тэму для размовы — рамантычная літаратура таго часу. Марыля добра іграла на раялі і нават пісала музыку. Любіла спяваць, вышываць, прымаць гасцей, ездзіць на балі ў суседнія маёнткі... «Лёгкасць яе зграбнай постаці,— успамінаў наш славуты зямляк Ігнацій Дамейка,— падкрэслівалі свабоднае летняе адзенне і шалікі. Твар яе быў спакойны, сімпатычны і вельмі выразны, валасы светлыя, у вялікіх блакітных вачах адлюстроўвалася глыбіня пачуццяў і жывасць уяўленняў». Думаецца, што і Марылю кранула шчырасць паэтычнай душы маладога госця. І зусім не выпадкова Адам Міцкевіч разам з Томашам Занам былі зноў запрошаны на канікулы ў Туганавічы летам 1820 года.

...Аднойчы Адам з Марыляй паехалі на возера Свіцязь, натхнёна апетае потым у многіх вершах, баладах, паэмах Адама Міцкевіча. Яны сустрэлі старога рыбака. Гэта ён расказаў ім, што на дне возера калісьці затоплены горад, што на берагах Свіцязі ўначы з'яўляюцца вадзяныя німфы — славутыя Свіцязянкі. Праз шмат гадоў, знаходзячыся ў эміграцыі, паэт з хваляваннем прыгадваў незабыўныя ўражанні аб тых канікулах у Туганавічах. «Выслухаўшы займальную легенду,— расказваў ён,— Марыля павярнулася да мяне і ўсклікнула: «Вось — паэзія! Напішы што-небудзь падобнае да гэтага!»

Марыля сама была паэзіяй. Іх пачуццё мацнела з кожнай новай сустрэчай. Закаханыя шукалі схоўнага месца ў цяністым туганавіцкім парку. «Туганавіцкі парк,— піша Мечыслаў Яструн,— назаўсёды схаваў пад засенню сваіх старых дрэў таямніцу першых сустрэч Адама і Марылі, закаханых, але зусім нявопытных у любоўных справах. І, ледзьве дайшло да пацалункаў, пачуццё, якое расло штохвіліны і на шляху якога паўстаў увесь жыццёвы ўклад [illegible] забабоны,— гэта пачуццё толькі прынесла закаханым адны бессэнсоўныя і дарэмныя пакуты».

Ці думаў Міцкевіч улетку 1820 года пра магчымы шлюб з Марыляй? Пэўна, не. Для яго, беднага паэта, гэта было нерэальнай марай. Заканчваліся канікулы. Закаханых чакала расстанне. Апошняе спатканне было прызначана ў «альтанцы Марылі» — зацішным кутку старога парку, дзе і цяпер растуць шэсць векавых ліп. А, можа, у гэтай альтанцы якраз і ўспыхнула каханне? Можа, яна схавала таямніцу і першага прызнання, і першага пацалунку?

Разлука аказалася найцяжэйшым выпрабаваннем. 2 лютага 1821 года Марыля Верашчака была павянчана з графам Ваўжынцам Путкамерам, маладым сімпатычным нашчадкам маёнткаў Уніхава, Больцінікі і Бажэльцы. Прымаючы бацькоўскае бласлаўленне, нявеста залілася слязамі. Свайму будучаму мужу Марыля паставіла ўмову, што будзе жыць з ім, як з братам. Граф Путкамер пагадзіўся, і гэты «белы

...доўжыўся да 1827 года, калі ...знаёміўся іх дачка Зося.

Маладыя пасяліліся ў Больцініках. Першыя месяцы Марыля вельмі сумавала. Ад дрэннага настрою нават пакідала курыць. Зрэдку пісала лісты Тодару Зану і Яну Чачоту, сябрам Міцкевіча, у якіх, па сутнасці, звярталася да самога Адама. Марыля не магла забыць усё, што было.

Часам, парушаючы ўсе ўмоўнасці, Марыля звярталася непасрэдна да свайго каханага. У лісце ад 18 жніўня 1822 года яна піша: «Ты пакутуеш, дарэгі мой! Ты нешчаслівы, ты не звяртаеш увагі на сябе! Скажы мне, што выклікае твае пакуты, які сродак табе дапаможа? Забудзься на мяне, калі гэта трэба дзеля твайго шчасця і спакою. Калі б дзеля твайго шчасця патрэбна было толькі маё каханне, ты быў бы нават занадта шчаслівы. Але ж не! Замест таго, каб хоць што-небудзь зрабіць дзеля твайго шчасця, гэта я, адна я прыношу табе столькі пакут. Ты не можаш сабе ўявіць, як прыгнятае мяне гэта думка. Будзь разважлівым, мой дружа, думай і пра свой талент. Забудзь гэта каханне, якое і ёсць тваё няшчасце. Калі дзеля твайго спакою трэба, каб мяне болей ты не бачыў, я згодна на гэта. Даю табе поўную свабоду дзейнічаць, як табе будзе заўгодна, толькі б ты быў шчаслівы, задаволены і спакойны. Адзінае, на чым я настойваю, гэта захаванне твайго здароўя. Падумай пра тое, як яно мне дарагое. Будзь вялікім, мой дружа!..»

Больцінікі, як вядома, знаходзяцца непадалёку ад Вільні, і маладыя жонка і муж Путкамеры часта прыязджалі ў горад. Прыязджаў туды з Каўнаса і Міцкевіч. У час адной з сустрэч Марыля падарыла безнадзейна закаханаму паэту пярсцёнак і сваю мініяцюру.

Як падарунак лёсу ўспрыняў Адам Міцкевіч запрашэнне графа Путкамера наведаць іх у Больцініках. Два тыдні, што ён правёў побач з Марыляй, вярнулі яму добры настрой, бадзёрасць. Па вечарах наладжвалі імправізаваныя канцэрты, і Марыля часам напявала беларускую народную песеньку, што чула ад сялянак:

Ды цераз мой двор, ды цераз мой двор
Ды цяцера ляцела,—
Не даў мне Бог, не даў мне Бог
За каго я хацела...

Адам хутка паехаў, і зноў засумавала Марыля. Паступова ў сэрцах і душах закаханых выспеў план збегчы за мяжу і там злучыцца навекі, але і яму не наканавана было здзейсніцца. Перашкодзілі бязлітасныя саслоўныя забабоны. Няшчасны Адам ледзь не кожны свой твор прысвячаў Марылі і іх каханню. Вось, напоўненыя велізарнейшай сілай пачуцця, радкі верша Адама Міцкевіча «Да М...»

Прэч з маіх вочаў...— І я знікну без следу.
Прэч з майго сэрца!..— І сэрца скарыцца.
Прэч з маёй памяці! — З гэтым, ты ведай,
Век наша памяць не можа згадзіцца.
Быццам той цень, чым далейшы,
тым большы,
Кіне на шлях свой цямнейшыя крылы,
Так мая постаць, далей адышоўшы,
Памяць тваю большым крэпам акрые.
Там, дзе сустрэліся шчаснай парою,
Дзе расставаліся сумнай хвілінай,
Буду заўжды неразлучным з табою,
Бо ўсюды частку душы я пакінуў.
(Пераклад Максіма Танка).

Адам Міцкевіч прысвяціў Марылі цалкам IV частку славутых «Дзядаў» — паэмы кахання, роўнай якой няма ў сусветнай літаратуры.

Да апошніх дзён жыцця паэт бераўліва захоўваў «лісты з Літвы», і сярод іх — незабыўная запіска, гістарычны «білецік Марылі», у якім яна прызначае чаканае спатканне: «А дванаццатай ночы, у чацвер, там, дзе мяне падрапала галінка, а калі што-небудзь надзвычай важнае перашкодзіць, тады каля межавага каменя, у пятніцу, а пятай гадзіне». Біёграфы паэта сцвярджаюць, што гэтай запіскай прызначалася сустрэча, якой наканавана было стаць апошняй. Хутчэй за ўсё закаханыя сустрэліся ў ляску, што ў паўкіламетры ад маёнтка Путкамераў, у Больцініках, у «Марыліным гайку», як яго потым назвалі (цяпер гэта мясціна ў Ашмянскім раёне на Гродзеншчыне). Сюды закаханыя прыходзілі амаль заўсёды, калі Адам Міцкевіч прыязджаў у Больцінікі, а потым сюды часта прыходзіла сама Марыля, каб падумаць і памарыць у адзіноце. Яна загадала прывезці і пакласці тут вялізны камень, які сябры назвалі потым «Каменем Марылі». Ёсць меркаванне, што менавіта яна сама высекла на гэтым камені крыж і надпіс: «Няздзейсненым надзеям і страчаным марам».

У 1823 годзе пасля патрыятычных студэнцкіх выступленняў у Вільні Адам Міцкевіч і яго сябры-філаматы былі сасланы ў розныя губерні Расіі. Пасля таго спаткання ў 1824 годзе, якое мы прыгадвалі крыху раней, закаханыя больш не сустракаліся

Марыля цяпер добра зразумела, што няма на што спадзявацца, адзіная ўцеха — зборнікі вершаў Адама, да якіх яна будзе звяртацца, як да гаючай крыніцы.

Пасля выхаду зборніка Адама Міцкевіча «Балады і легенды», а таксама пасля публікацыі IV кнігі «Дзядаў» рамантычнае каханне паэта і Марылі Верашчакі перастала быць таямніцай. Муж Марылі добра разумеў яе сентыментальныя дзівацтвы, як яму здавалася. Ён не надаваў ім асаблівай увагі і лічыў, што Марыля занадта добра выхавана, каб зрабіць што-небудзь неспадзяванае.

І вось новы доказ нязгаслага пачуцця: Адам Міцкевіч перасылае з Італіі Марылі разарый (ружанец), асвячоны рымскім папам. І колькі слоў пра тое, што ў сэрцы паэта яна «займае месца, якое ніхто іншы не зойме і не заменіць». А ўсе даследчыкі сыходзяцца ў адным: ад нешчаслівага кахання Адама і Марылі бярэ пачатак эпоха польскага рамантызму.

...Кажуць, што, развітаўшыся назаўжды з Марыляй, Адам Міцкевіч пасадзіў у Туганавіцкім парку бярозку. Марыля слязамі суму палівала гэтае дрэўца. Дзе яно? Каторае з тых, што схілілі да зямлі свае плакучыя галіны? І жыве думка, што дзяўчаты прыходзяць туды на святы, каб знайсці не кветку папараці, а бярозу Адама. Хто яе адшукае, у гэтым жа годзе выйдзе замуж, і выйдзе за таго, каго пакахала.

Марыя АРАНОВІЧ,
гісторык.

г. Гродна.

СЛОВА РАЗВІТАННЯ

Не стала і ўжо ніколі не будзе на гэтай зямлі Наталлі Іванаўны Гражовіч. Так многа пакінула яна пасля сябе: нашу бясконца ўдзячную памяць, сваіх дзяцей, якіх паважаюць людзі, як паважалі і яе самую, сваіх светлавалосых унукаў, вельмі падобных на яе. Ніколі ўжо не прагучыць яе ціхі, задушэўны голас, які ўмеў так падтрымаць нас у хвіліны сумнення і роспачы. Ніколі не расчыняцца скарбонкі яе найбагацейшай памяці, якую параўноўвалі мы з жывою энцыклапедыяй. Нікому і ніколі ўжо не параіць яна прачытаць новую, яркую аповесць ці апавяданне, артыкул у газеце. Нейкім чынам яна была першай у курсе ўсіх навінак літаратурнага, навуковага і грамадскага жыцця. Для людзей творчай прафесіі прысутнасць такога чалавека ў калектыве нельга пераацаніць.

Наталля Іванаўна была нашым духоўным эталонам, інтэлектуальным рухавіком. Непрыкметным, тактоўным, добразычлівым.

Шмат гадоў Наталля Іванаўна Гражовіч працавала стыльрэдактарам «Работніцы і сялянкі». Яшчэ раней яна супрацоўнічала ў розных рэспубліканскіх выданнях, у тым ліку ў часопісе «Сельская гаспадарка Беларусі». Мноства людзей на пахаванні, мора кветак, вянкоў яшчэ і яшчэ раз сведчылі, кім яна была для ўсіх нас, кім застанецца назаўсёды. А яшчэ не забыць такога: акінуўшы позіркам людзей, якія неслі і неслі кветкі, яе муж Павел Вікенцьевіч, які заўсёды быў верны свайму каханню, ціха сказаў: «Яна так любіла кветкі!» Сапраўды, яна любіла кветкі, прыносіла іх у рэдакцыю, шчодра дарыла нам і флянсы, насенне, саджанцы, вырашчаныя на сваім маленькім дачным участку.

Кветкі зноў расцвілі на нашых дачах, яны будуць расцвітаць кожнай вясною. І пакуль мы жывыя, будзем помніць і той сумны дзень 9 сакавіка, калі пайшла з жыцця наша Наталля Іванаўна, і ўсе радасныя дні, калі яна была разам з намі.

Калектыў
«РАБОТНІЦЫ І СЯЛЯНКІ».

Той, хто нарадзіўся паміж 22 снежня і 20 студзеня, прыйшоў у гэты свет пад знакам Казярога. Звычайна такія людзі не вельмі вылучаюцца ў грамадстве. Яны маюць смуглявы колер твару, прамыя цёмныя валасы і чорныя або карыя вочы. Яны акружаны меланхалічным арэолам і маюць такі ж сур'ёзны выгляд, як і іхні заступнік Сатурн. У Казярогаў спрытныя рукі, роўны, заспакоены голас, яны здаюцца вельмі лагоднымі. Але гэта толькі звонку. У сапраўднасці яны непахісныя і цвёрдыя, нібы крэмень. Глыбока паважаюць тых, хто дасягнуў жыццёвых вяршынь раней за іх, і самі ўмеюць пераадольваць цяжкасці.

Казярогі паважаюць сваіх продкаў і старэйшых па ўзросту. Перамагаючы ўсялякія хваробы, яны дажываюць да глыбокай старасці і захоўваюць малады дух. Рэгулярнае знаходжанне на свежым паветры робіць з імі, увогуле хваравітымі, цуды. Таму ім трэба часцей бываць на сонцы, не звяртаючы ўвагі на дождж і непагадзь. Гэта зберажэ ім здароўе і падоўжыць жыццё.

Казярогі здаюцца даверлівымі, мяккімі, нават сарамлівымі, але яны здольныя дабівацца становішча лідэра. Яны не любяць умешвацца ў чужыя справы, але калі хто папросіць, дадуць слушныя парады.

Іхнія колеры — чорны, карычневы, цёмна-сіні, цёмна-зялёны. Камень — ярка-чырвоны рубін, а метал — свінец.

Мужчына-Казярог — дужы, моцны, але нясмелы, уступчывы, хаця і славалюбівы, не супраць, каб яго пахвалілі, у душы рамантык.

Казярогі знаходзяць сваё каханне позна і жэняцца, калі ўжо зрабілі кар'еру. Яны шануюць сямейныя сувязі і часта жывуць сумесна з бацькамі. Таму жанчына, якая вырашыла з'яднаць свой лёс з Казярогам, павінна спачатку спадабацца яго бацькам, асабліва маці.

Выбіраючы сабе жонку, Казярог імкнецца знайсці дзяўчыну, якая была б выдатнай матуляй і гаспадыняй, мела б высокі інтэлект і тонкі густ, харошыя манеры, каб спадабалася яго супрацоўнікам і знаёмым.

Звычайна Казярогі — верныя сваім жонкам, калі што і здараецца, то ў сталым узросце. Знешне яны не падобныя на палкіх закаханых, не ўмеюць выказваць свае пачуцці прыгожымі словамі. Таму жонка павінна даць мужу-Казярогу зразумець, што для яе галоўнае — не словы, а ўвага, матэрыяльнае забеспячэнне. Павінна цаніць яго адданасць сям'і і верыць, што ён будзе яе апораю ў цяжкія часіны.

Да сваіх дзяцей Казярогі ставяцца строга, любяць дысцыпліну, паслухмянасць. Яны рэдка песцяць уласных дзяцей, затое ўнукі ў іх — на першым месцы, ім яны дазваляюць тое, чаго ніколі не дазвалялі дзецям.

Казярог-жанчына, незалежна ад знешнасці, імкнецца знайсці прэстыжнае месца работы або выйсці замуж за свайго начальніка. Тыповай жанчыны-Казярога не існуе. Гэта можа быць суровая дама ў акулярах, звычайная работніца ці прадаўшчыца, вучоная. Большасць Казярогаў настолькі жаноцкія, прывабліўыя, чароўныя, што мужчыны ахвотна бяруць іх пад сваё апякунства. Але якой бы знешнасці не былі гэтыя жанчыны, іхняя запаветная мара — знайсці мужчыну, які б стаў добрым мужам і бацькам іхніх дзяцей, хаця і пра кар'еру яны таксама клапоцяцца.

Жанчыны, народжаныя пад знакам Казярога, здаюцца эмацыянальна ўстойлівымі, але сапраўды яны вельмі паддаюцца змене настрояў і нават моцным дэпрэсіям. Таму не смейцеся з жанчыны, якой здаецца, што яе ніхто не дацэньваюць, не падманвайце яе, а лепш час ад часу хваліце

Большасць жанчын-Казярогаў у дзяцінстве і маладым узросце не вельмі прывабліўыя, але з часам расцвітаюць і ў сярэднім веку выглядаюць вельмі молада. У іх далікатная, схільная да алергіі скура, якая не любіць касметыкі. Ды касметыка ім і не вельмі патрэбна, яны выглядаюць маладжава нават у 80 гадоў.

Мужчыну нельга парываць сувязі з родзічамі сваёй жонкі-Казярога. Памятайце, што яе родзічы — гэта вашы родзічы. Жарты «пра цешчу» ў яе прысутнасці нетактоўныя.

Вельмі часта яна — адзіная, хто падтрымлівае сваіх бацькоў маральна і матэрыяльна. Яна і вас прымусіць дапамагаць сваім старым бацькам, будзе ўважліваю да іх, пасябруе з вашымі братамі і сёстрамі. Казярогі, як правіла, цудоўныя жонкі.

Да сваіх дзяцей яны адносяцца сурова, але справядліва. Вучаць іх дысцыпліне, добрым манерам, павазе да старэйшых. Маці-Казярогі не вельмі шчодрыя на пацалункі ды абдымкі, але наўрад ці хто больш адданы сваім дзецям, чым яна. Калі дзеці падрастаюць і прагнуць незалежнасці, разумная маці не дыктуе ім, з кім сябраваць або не сябраваць.

А дзеці — яны акуратныя, добра і з жаданнем вучацца, любяць маляваць і слухаць музыку. Дзяўчынкі — рукадзельніцы. Падлеткі вельмі сарамлівыя, таму з імі трэба быць тактоўнымі.

Маладыя Казярогі вельмі прывязаныя да сваёй сям'і, таму іхнія бацькі могуць быць спакойнымі: у старасці пра Іх ёсць каму паклапаціцца.

Тройца

Надзвычай багаты цыкл беларускіх веснавых абрадаў заканчваецца святкаваннем Тройцы (Сёмухі) і Русальнага (Гранога) тыдня. Гэта старажытнае язычніцкае свята з часоў прыняцця ўсходнімі славянамі хрысціянства адзначаецца на 50-ты дзень (г. зн. на сёмы тыдзень, адсюль і назва — «Сёмуха») пасля Вялікадня.

Час святкавання Тройцы (канец вясны — пачатак лета) супадае з перыядам актыўнага росту раслін і дрэў, таму адным з найбольш устойлівых і пашыраных нават у нашы дні з'яўляецца традыцыйны абрад упрыгожвання сялянскага дома і ўсіх гаспадарчых забудоў кветкамі ці іншай зелянінай, якую звычайна называюць «маем». У вароты, у трэшчыны бярвенняў хаты і хлява, свірна або півені ўтыкаюць галінкі ліпы, клёна, граба (у некаторых раёнах Магілёўшчыны — аер), а часцей за ўсё — бярозы, якая сімвалізуе прыгажосць нашай прыроды. Па стану гэтых галінак нашы продкі вызначалі, якім будзе лета і будучы ўраджай. Калі яны засохнуць хутка, трэба было чакаць спякотнага лета і, зразумела, небагатага ўраджаю; і наадварот, можна было спадзявацца на багатую восень, калі на працягу тыдня галінкі захаваюць прыгажосць і не завянуць.

У першы дзень свята галоўнымі ўдзельнікамі абрадаў былі дзяўчаты. Па абедзе яны збіраліся гуртам і ішлі ў лес завіваць бярозкі. Звычайна выбіралі два суседнія гнуткія дзяўчыны, разгойдвалі іх, каб можна было ўчапіцца за вяршаліны, якія потым сплятал і ў вянок. З дзвюх сагнутых бярозак атрымлівалася рытуальная арка, праз якую трэба было папарна, узяўшыся за рукі, тройчы прайсці туды і назад. Гэты абрад атрымаў назву «кумленне» або «пакуміцца». Рытуал суправаджаўся спевамі песень:

Кумушкі-галубушкі,
Куміцесь, не браніцесь!
А раскуміўшыся, хоць дзярыцесь!

Сярод навукоўцаў ёсць меркаванні, што абрад «кумлення» мае даўнюю гісторыю, а асноўнае яго прызначэнне зводзілася да прыняцця дзяўчат у асяроддзе жанчын — прадаўжальніц роду. Нагадаем, што аналагічную з'яву яшчэ і сёння можна назіраць у час вяселля. Напрыклад, калі маладыя ад'язджаюць да вянца, бацькі ўздымаюць на руках ручнік з караваем, а жаніх і нявеста выходзяць з хаты праз гэтыя сімвалічныя вароты новага жыцця. У некаторых раёнах Брэсцкай вобласці праз такую ж бярозавую арку, якая стаіць на ўскраіне вёскі, маладыя праязджаюць, калі ўжо вяртаюцца з царквы пасля вянчання. Пазней замест сплеценых бяроз сталі ставіць вялікія драўляныя вароты.

Чаму менавіта бяроза абрана тым магічным дрэвам, якому пакланяліся славянскія народы? Можа таму, што яна адна з першых рэагавала на змены ў прыродзе, а бярозавыя дровы надта добра сагравалі сялянскае жытло; берасцяныя ж граматы данеслі да нас найбольш раннія пісьмовыя тэксты.

Важнае месца ў траецкай абраднасці займае варажба на вянках з кветак або бярозавых галінак. Плялі дзяўчаты вяночкі і спявалі:

Пойдзем, дзевачкі, у луг гуляць,
Зялёных вянкоў завіваць.
Заўём вянкі на ўсе святкі,
На ўсе святкі, на ўсе празнічкі.

Матывы траецкіх песень розныя, але галоўнымі, бадай, былі два: варажба на ўраджай і прадказанні лёсу. Пажаданне — заклінанне багатага ўраджаю зачыналася наступнымі словамі:

Мы заўём вяночкі
На годы добрыя,
На жыта густое,
На ячмень каласісты,
На авёс расісты,
На грачыху чорную,
На капусту белую.

У іншых песнях гучалі прадказанні хуткага замужжа, сямейнага шчасця або развітання са светам каханым ці нават магчымай смерці.

Вучоныя-фалькларысты даўно заўважылі амаль пастаянную супадзенне

абрадаў, якія звязаны з павышэннем ураджаю і абраннем шлюбу. Яны лічаць такое супадзенне невыпадковым. Справа ў тым, што нашы продкі бачылі ў заключэнні шлюбу не толькі працяг роду чалавечага, але і станоўчае ўздзеянне на ўрадлівасць палеткаў.

Праз тыдзень тыя ж дзяўчаты ішлі ў лес расплятаць бярозкі, бо лічылася, што дрэва можа пакрыўдзіцца і ўчыніць шкоду. Зноў-такі вадзілі карагоды, спявалі песні, тройчы праходзілі пад бярозкамі — цяпер ужо раскумліваліся. Абрадавая трапеза і рытуальныя дзеянні суправаджаліся спецыяльнай песняй:

Гукала дзевачак бяроза вянкі развіваць:
— Хадзіце, дзевачкі, вянкі разбіраць,
Прашлі святкі,
Разаўём вянкі.
Зязюля перастала кукаваць,
Нашу долю сустракаць.

Хацелася б адзначыць своеасаблівы звычай святкаваць Тройцу ў Заходнім Палессі, на Піншчыне. У народным асяроддзі ён атрымаў назву «Куст». Дзяўчаты ішлі ў лес, выбіралі найпрыгажэйшую сяброўку, якая павінна была выконваць ролю куста. Яе ўпрыгожвалі зялёнымі галінкамі дрэў, стужкамі і вярталіся ў вёску. На вуліцы вадзілі карагоды, паволі рухаючыся з канца ў канец. Каля кожнай хаты гучаў рытуальны дыялог: «Ці дазволіце спяваць куста?» Пасля атрымання дазволу гаспадароў дзяўчаты віталі іх песняй і прасілі узнагароду за госця-«куста».

Ой, дзень добры, да наш пане, да хаты,
Ой, ці ж вяліш нашаму кусту стаці,
Бочку мядочку прылявалачкам даці,
Нам, маладзенькім, на ганачку пагуляці.

Калі абход вёскі заканчваўся, усе яго ўдзельнікі збіраліся ў чыёй-небудзь хаце, накрывалі стол і гулялі-весяліліся да позняга вечара.

Традыцыйна троіцка-сёмушныя святы завяршаліся Русальным (Граным) тыднем. Галоўным абрадавым дзеянням гэтага свята былі провады русалак, якое з цягам часу спрасцілася і набыло значэнне провадаў вясны. Абрад гэты мае ў розных мясцовасцях шматлікія асаблівасці, аднак заўсёды ў цэнтры дзеі — русалка. Бо паводле вераванняў нашых продкаў русалкі — ахоўнікі вады, вільгаці, без дастатковай колькасці якой няма чаго спадзявацца на багаты ўраджай, на добры дастатак. Вось таму і былі яны ў цэнтры абрадаў пачатку лета, часу, калі ўся расліннасць знаходзіцца ў самым росквіце, набірае доўгачаканую моц і прыгажосць.

Янка КРУК,
кандыдат філалагічных навук.

ЖЫЦЬ І ПОМНІЦЬ

Прайшло шмат гадоў пасля заканчэння вайны, а памятаю ўсе. Памяць ідзе за намі ўслед. Спакон веку людзі, каб захаваць памяць у нашчадках, узводзілі помнікі, складалі паэмы, вершы. І ва ўсе часы былі ў пашане воіны, якія праліві кроў за айчыну.

Да гэтага часу даводзіцца чуць, што людзі ўсё яшчэ шукаюць сваіх родных і блізкіх, якія прапалі без вестак на вайне. Бо не раз здаралася, што «пахаронка» была заўчаснаю, знаходзіліся байцы, вярталіся з небыцця на радасць сваім бацькам, сябрам і, вядома ж, родным.

Памяць аб загінуўшых павінна жыць сярод нас, жывых. Трэба клапаціцца аб людзях, якія засталіся жывымі, але чый лес нашчадна зламала вайна. Шмат такіх нас інвалідаў, творых салдацкіх удоў.

Вось жывуць у нашым сяле дзве ўдавы — Аляксандра Гармаза і Аляксандра Шарко. Іх мужы пайшлі на фронт у 1941 годзе, а ў 1943 атрымалі паведамленне аб іх гібелі. Адны гадавалі дзяцей. Цяпер яны творыць, дагледаюць іх дзяцей.

Я ваявала і ветэран. Сэрца крывёю абліваецца ад таго, што робіцца зараз у нашай былой краіне. Забастоўкі, нацыянальныя канфлікты, крадзяжы, наркаманія, рост злачыннасці. Дык як жа жыць далей! Цяжка асэсаваць, за што склалі галовы нашы салдаты. Думалі, што ратуем ад ворага Радзіму, а цяпер нас некаторыя палкаві абзываць акупантамі. Я нічога не разумею. Што цяпер будзе з памяццю загінуўшых, хто будзе ахоўваць іх магілы ад апаганьвання!

Сёння інвалідаў вайны і працы льготамі надзялілі. Ды вось бяда: трэба нам самім іх адстаяць, усялякімі даведкамі разнесці тыя даведкі па розных установах, а ноч адзіная. Адным словам, мы бясконцыя вёльмі соромна за Саветы, якіх жа не могуць зрабіць гэта самі.

У многіх установах паздымалі абвесткі, што інваліды і ўдзельнікі вайны маюць права абслугоўвацца без чаргі. Да чаго мы так дойдзем! Каб жа на нашых прылаўках было ўсяго здосталь і па даступных цэнах, хіба нам патрэбны былі б спецмагазіны, у якіх асартымент небагаты, ды і не па кішэні нам! А ўсяк даводзіцца прыніжацца перад пасыльным Дзяржынскага раёна т. м. Чэмадзанавым, каб прывезлі дровы для ацяплення. Нават жывуць на сяле інваліды, забываюць нас мясцовыя ўлады. Але усе ж хочацца верыць, што, можа, калі-небудзь абудзіцца сумленне і ўспомняць тых, хто абараняў Радзіму, хто аднаўляў заводы, фабрыкі, сельскую гаспадарку і страціў сваё здароўе.

В. ЖЫБЕРЫК
навігатар 1-й групы
мыцярка в Карачуне
Дзяржынскага раёна

ПАКАХАЎ ВАЙНА, МАЯ ГЕОРГІЕЎНА

У нашым горадзе жыла незвычайная жанчына — Мая Георгіеўна Волкава. Абставіны склаліся так, што яна вярнулася на сваю радзіму ў Беларусь. І мы, яе былыя выхаванцы медвучылішча, нібы асірацелі. Нямала каго прыйсці са сваёй бядой ці радасцю, ніхто не выслухае, не падтрымае цябе так, як гэта ўмела рабіць Мая Георгіеўна.

Гаворыць, што доўгага чалавека пачынаеш цаніць толькі тады, калі яго няма побач з табой. Вось так і ў мяне атрымалася. Ведала, што ў любы час дня і ночы выслухае мяне мая былая выхавальніца, дапаможа. Толькі неяк сама ніколі не задумвалася аб тым, што, можа, і наша падтрымка патрэбна была ёй. Уяўляю, як перажывала Мая Георгіеўна трагедыю на Чарнобыльскай АЭС, за сваіх дзяцей — дачка яе жыла тады ў Прыпяці, а сын — у Мінску.

Не ведаю, чаму, але ў той час я заставалася сляпой і глухой да яе гора. І няма мне апраўдання. Бо трэба не толькі шукаць спачування ў іншых, але і самой умець спачуваць. Я гэтага не ўмела. І толькі цяпер, калі апынулася ў цяжкім становішчы — з дзецьмі ўцякла з Абхазіі ў свой Арэнбург,— толькі цяпер зразумела гэта. Жыву я яе былога дома, хаджу побач і вельмі часта ўспамінаю Маю Георгіеўну. Ведаю, яна і на новым месцы прыдбае шмат сяброў, бо такія, як Мая Георгіеўна і яе муж Міхаіл Паўлавіч,— яркія агеньчыкі, што прыцягваюць да сябе людзей.

г. Самара

Добры дзень, «Работніца і сялянка». Атрымала чарговы нумар часопіса і не змагла застацца абыякавай да пісьма А. Гаравога. Ён, інвалід другой групы, знаходзячыся ў доме-інтэрнаце, пакахаў жанчыну па імені Таня. Але з'явілася перашкода іхняму каханню. Перажыла падобнае і я.

Была замужам, мела дваіх дзяцей. Бацькі памерлі. З мужам жыла вельмі дрэнна з-за ягоных п'янак. Пражылі дванаццаць гадоў. І вось легла я ў бальніцу на аперацыю нагі. Там і пазнаёмілася з хлопцам, маладзейшым за мяне на шэсць гадоў. Ён быў інвалідам другой групы і хадзіў на мыліцах. Мы пакахалі адно аднаго. Калі даведаліся мае сёстры (а іх у мяне шэсць), яны гэта ўспрынялі па-рознаму. Хто адобрыў, хто перасцерагаў, маўляў, ен будзе на мыліцах усё жыццё. Для мяне ж важна было, што ён добры чалавек. З мужам разышліся, а з Ленем, так звалі таго хлопца, пажаніліся. Вяселля, вядома ж, не было. Проста распісаліся і ўсё. У яго маці таксама не было, і я дала сабе слова паставіць яго на ногі. Хоць у мяне ёсць дыплом заатэхніка, пайшла працаваць даяркай. Сямю трэба было карміць і пачынаць усё спачатку. Справа ў тым, што пасля разводу з першым мужам я нічога з дому не ўзяла, акрамя дзяцей. Яны для мяне — святое і даражэй за ўсе анучы, мэблю і грошы. Нават на рабоце жанчыны мяне шкадавалі: маладая, здаровая, а замуж выйшла за інваліда.

Прайшло два гады. У нас нарадзіўся сын. Жывём цудоўна. Усё у нас ёсць. І мэбля, і адзенне, і грошы. І я шчаслівая. Такога мужа трэба пашукаць. Можа, з тысячы адзін і знойдзецца. Цяпер мой Леанід сам ходзіць, працуе і інваліднасць знялі. Зусім.

Вось і хачу я сказаць А. Гаравому: калі Таццяна не вытрымала і пакінула вас, не варта перажываць. Не ваша гэта шчасце. Яна ўсё роўна з вамі доўга не была б. Паверце майму вопыту. Яна проста шкадавала б вас, а вы, бачачы гэта, пакутавалі б. Вось і падумайце, што лепей. Не думанце, што я жорсткая. Проста хачу вам дапамагчы. Мы з мужам жывём шчасліва, а вы можаце памыліцца. Прабачце, калі што не так. Жадаю вам шчасця ў [illegible]

Мне дваццаць шэсць гадоў. З мужам з васемнаццаць. Гол[illegible] з мужам не разлічваю. [illegible] Дзе мы толькі са сваім малым не жылі, колькі кватэр памянялі, бо ніхто не любіць кватарантку з дзіцем. Жылі кават у маей сястры ў вагончыку. Гэта жудасна — шэсць чалавек у палове вагона — дзве маладыя сям'і. Далей так працягвацца не магло.

Свякроўка і раней крычала на сына, што ўзяў жабрачку, гаварыла яму: «Кідай яе, мы табе знойдзем іншую». Але выйсця не было, давялося нам ісці жыць да яе пасля таго, як яна атрымала пакой у Доме ветэранаў (свякроўка інвалід І групы). Тое, што сын прывёў мяне ў Іхнюю кватэру, сустрэла варожа. Скандалы паўтараліся ўсё часцей і часцей. Муж пачаў выпіваць, гуляць, біў мяне. Я магу яго зразумець — ён жа паміж мной і сваёй маці, як паміж небам і зямлёй.

Я не працую — скарацілі, муж часта ў камандзіроўках. А свякроўка толькі гэтым і карыстаецца — усімі праўдамі і няпраўдамі выжывае з кватэры ды яшчэ і дзіця настройвае супраць мяне. Мала ўсяго, дык яшчэ гаспадар кватэры, дзе мы былі прапісаны, выпісаў нас. Пакой у інтэрнаце не даюць — няма месца. На прыватныя кватэры бяруць толькі за СКВ, якой я ніколі і ў вочы не бачыла.

Людзі мілыя, адкажыце, як жыць! Кутка няма, работы няма, зберажэнняў (на чорны дзень) няма. Магчыма, і мяне няма! Можа, скончыць жыццё самагубствам! Але трымае на гэтым свеце пяцігадовы сын.

Тамара У.
г. Брэст.

АД РЭДАКЦЫІ. Вось такое пісьмо, поўнае адчаю, мы атрымалі. Здаецца, у лёсе гэтай маладой сям[illegible] ўсе праблемы, з якімі сёння сутыкаюцца Ён і Яна: немагчымасць атрымаць уласнае жыллё, непаразуменні паміж старэйшымі і маладзейшымі, звычайная барацьба членаў самай малой ячэйкі грамадства за [illegible]

Мы не будзем каменціраваць пісьмо Тамары У. Спадзяемся на вашы водгукі. І яшчэ: чакаем вашых лістоў, у якіх бы вы падзяліліся «сакрэтамі» свайго сямейнага шчасця.

Прачытала ў часопісе артыкул «Пакахала жанатага» і не знаходжу месца ад абурэння. З-за такой вось Ларысы я аказалася няшчаснай. Мне 33 гады, а я не хачу жыць, праклінаю той дзень, калі нарадзілася на свет.

Я не магу глядзець на сваю [illegible] дзетку. Калі пайшоў муж, я ляжала тыдзень не падымаючыся, нічога не ела, толькі крычала нечалавечым голасам. У мяне быў нервовы шок, і гэта няшчаснае [illegible] нада мною, пайла мяне валяр'янкай. Я апухла ад слез, пастарэла на 10 гадоў, людзі перасталі пазнаваць мяне, вымушана была пакінуць працу.

Вядома ж, я ўстала і неяк хаджу, але мая дачка болей не бачыць сваю маці шчаслівай, я ніколі не смяюся. У маіх вачах толькі боль і пакута. Мая любая дачушка пакутуе разам са мною з-за такой вось Ларысы, якая не можа знайсці сабе мужа сярод сваіх аднагодкаў — нежанатых хлопцаў. Я ведаю, праклянце ляжа на галаву саперніцы за мае слезы і слёзы дзіцяці. Але як цяжка, як горка траціць сваё каханне, быць адной!

Без подпісу.

СОСЬ ТАК І ЖЫВУ!

Такіх, як я, называюць маці-адзіночкамі. Мне 25 гадоў. Вельмі кахала бацьку маёй дачушкі, але ён прамяняў мяне і сваю дзіця на прыгажэйшую і багацейшую.

Я была позням дзіцем. У сям'і мяне асабліва не пасцілі, грошай лішніх не было. Стаялі на паляпшэнне жыллёвых умоў, але бацька памёр і нас з маці знялі з чаргі. Жывём утрох у новалікім пакоі. Маці мая атрымлівае невялікую пенсію, я пакуль што не працую, маёй дзяўчынцы толькі другі годзік. Грошай увесь час не хапае. Каб апрануць дзіця, прадала шмат сваіх рэчаў.

Я вельмі люблю чытаць і кожны месяц купляю па адной кніжцы. Ужо год, як сапсаваўся тэлевізар, майстры адмаўляюцца яго рамантаваць, а на новы я ніколі ў жыцці не збяру грошай. Вось так і жыву! Сяброў няма, нікуды не хаджу. У нашым райцэнтры вельмі цяжка знайсці работу, а калі што і прапануюць, дык малааплатную.

Не прашу нічыёй дапамогі, але з задавальненнем пагадзілася б на любую работу, толькі б добра за яе плацілі. Паверце, я не скупая, але мне трэба думаць не толькі аб сабе, але і аб дачцэ, неяк паставіць яе на ногі. Пішыце — цяжкасцей не баюся, згодна на любую работу. Мой адрас у рэдакцыі.

Т. А

г. Асіповічы.

ВЕРШЫ ПІШУЦЦА І ПІШУЦЦА...

Ніхто з супрацоўнікаў рэдакцыі ніколі не быў у вёсачцы Бандары, што на Гродзеншчыне, але адтуль часта прыходзяць у рэдакцыю лісты, а, бывае, што і вершы ад Фаіны Ігнатаўны Самойла. Яна шмат гадоў аддала школе, працуючы настаўніцай беларускай і рускай моў. Вучыла сваіх вучняў любіць родную літаратуру і сама нярэдка бралася за пяро. Цяпер Фаіна Ігнатаўна на заслужаным адпачынку, ды толькі ж душа яе не ведае стомы: вершы пішуцца і пішуцца...

Некаторыя з іх прапануем нашым чытачам.

. . .

Шмат пачуццяў без меры...
Нібы ў полымі стыну.
Не, не страчана вера
У святую Айчыну.

Гэта ж вера ад дзедаў
У нашчадках бруіцца.
О! — каб толькі іх следам
Аб жыццё не разбіцца!

. . .

Чаму ў цябе няма сям'і!
Скажы, мой дружа,
Сіняі палеглі на зямлі
Між лютай сцюжы.

Цябе, мо, лёс і лепш вядзе!
Хіба я знаю!
Сям'і няма, няма ідзе
У нашым краі.

І я не ведала яе...
Бо злыя сілы
Кідалі з мужам па чарзе
На край магілы.

ЖАДАЮ ВАМ...

Атрымаў нумар «Работніцы і сялянкі» са здымкам вашага працоўнага калектыву. На гэтым фота ўсе вы вельмі сімпатычныя і міпыя, я нават закахаўся ў вас. Сам я родам з вёскі Загай, што ў Пухавіцкім раёне, і вельмі рады за вас, сваіх землякоў, якія ў такі няпросты час не развучыліся працаваць, робіце цікавы і змястоўны часопіс.

Мне ўжо за семдзесят, доўгія гады ваш пастаянны чытач. Жонка мая руская, але і яна шчырая прыхільніца вашага часопіса.

Жадаю часопісу захаваць рэдакцыйны калектыў, заставацца папулярным і любімым у сваіх чытачоў!

І. ЛЕЙКОУСКІ

г. Самара

ДАЛЕКАЗОР, АБО ЗА САЛОМІНКУ

Кажуць, тапелец у адчаі і за саломінку хапаецца. Вось так і я хапаюся за «Работніцу і сялянку». Вельмі пакутуе муж ад псарыязу. Хто ведае, што гэта такое, [illegible]. Пры гэтай хваробе [illegible] скура. У [illegible] і шыя яшчэ [illegible] скура пачынае [illegible]. Дыягназ — поліартрыт [illegible]. І ён сам па сабе [illegible], а ў спалучэнні з псарыязам гэта сапраўднае бедства.

Лячэнне ў бальніцах, дзе муж праводзіць штогод па тры-чатыры месяцы, ніякіх вынікаў не дае. Аб'ездзілі шмат знахароў-лекараў. Усе абяцалі дапамагчы і браліся лячыць, але таксама безвынікова. Муж у адчаі пачаў губляць веру ў сваё выздараўленне. У трыццаць гадоў ён фактычна інвалід, а трэба ж выхоўваць дзяцей.

Вось я і звяртаюся да чытачоў: можа хто з вас, дарагія, ведае, як пазбавіцца ад гэтай хваробы. Людзі кажуць, што даўней лячылі псарыяз, ці, як яго ў народзе называюць, лускаваты лішай, маззю на аснове бярозавага дзёгцю. Можа, дзе ёсць яшчэ такія лекары! Дапамажыце нам, людзі! Я ўжо не спадзяюся на поўнае выздараўленне мужа, хаця каб пакуты яго палегчыць. Гатовы заплаціць любыя грошы за дапамогу. Вельмі чакаем вашых водгукаў на адрас рэдакцыі. Свае каардынаты проста саромеюся ўказваць у часопісе, бо, можа, не кожны паспачувае і зразумее мяне.

Святлана.

Брэсцкая вобласць.

ВЫ НАМ ПІСАЛІ

Вось ужо чацвёрты год выпісваю ваш часопіс. У ім знаходжу шмат цікавых матэрыялаў аб Беларусі. Захапляюся вашым гераічным народам, яго працалітасцю.

У мяне да вас просьба. У нас на Казанкаўшчыне, што ў Нікапаўскай вобласці, жыве некалькі беларускіх сем'яў. Наша сям'я з імі ў сяброўскіх адносінах. Для таго, каб лепш разумець беларускую мову, хацелася б набыць руска-беларускі слоўнік. Можа, вы мне дапаможаце ў гэтым!

Д. ДУБІНА.

На жаль, у магазінах Мінска слоўнікаў у продажы няма, паліцы завалены «Анжэлікамі» і дэтэктывамі. Таму мусім адмовіць вам, Дзмітрый Фёдаравіч, у вашай просьбе. Даруйце.

. . .

Паважаная рэдакцыя! Некалькі гадоў выпісваю ваш часопіс, які заўсёды з нецярпеннем чакаю. Прачытала пра ўсіх вас, хто працуе ў рэдакцыі, і быццам пазнаёмілася з вамі, вы мне сталі бліжэй. Дзякуй вам за часопіс. Адмовілася ад многіх выданняў, але ад любімай «Работніцы і сялянкі» не змагла. І зноў падпішуся на яе, хоць і будзе яна нашмат даражэй. Чакаю новай сустрэчы.

Моцнага вам здароўя і ўсяго самага найлепшага.

Галіна РАВЯКІНА,
Іванаўская вобласць

Шмат такіх цёплых пісем прыходзіць у рэдакцыю. Шмат віншаванняў атрымалі мы да 8 Сакавіка ад нашы чытачы пішуць адусюль — Н. Сіпко з г. п. ШумілінаВіцебскай вобласці, А. Невядомская з г. Апатыты, С. Сараева з Луганска, Д. Цімафеева з Мінска, усіх прозвішчаў не пералічыць.

Мы сардэчна дзякуем усім, шаноўныя нашыя чытачы! Жадаем і вам здароўя і дабра! Імкнёмся працаваць, каб апраўдаць ваш давер.

[illegible]

ФРАНТАВІКАМ, ІНВАЛІДАМ ТЫЛУ І ІХ ТРОХІ

«Кажуць, што ўдзельнікам Вялікай Айчыннай вайны і працаўнікам тылу належыць надбаўка да пенсіі. Раскажыце, калі ласка, аб гэтым.

А. МЯДЗВЕДЗЕВА,
г. Віцебск».

У артыкуле 68 Закона Рэспублікі Беларусь «Аб пенсійным забеспячэнні» пералічаны франтавікі, працаўнікі тылу і іншыя грамадзяне, якім прадугледжана павышэнне пенсіі, назначанай у адпаведнасці з гэтым законам.

Павышаецца пенсія ў адносінах да мінімальнага размеру пенсіі па ўзросту: інвалідам вайны першай і другой груп — на 150 працэнтаў; інвалідам вайны трэцяй групы — на 75 працэнтаў; удзельнікам вайны з ліку ваеннаслужачых, якія праходзілі службу ў дзеючай арміі, партызанскіх атрадах і злучэннях, ваеннаслужачым, якія прымалі ўдзел у баявых дзеяннях пры выкананні інтэрнацыянальнага абавязку,— на 50 працэнтаў.

На 25 працэнтаў у адносінах да мінімальнага размеру пенсіі па ўзросту павышаецца пенсія: асобам з ліку вольнанаёмнага саставу, якія праходзілі службу або працавалі ў складзе дзеючай арміі; асобам, якія працавалі ў перыяд блакады горада Ленінграда на прадпрыемствах, ва ўстановах і арганізацыях; вязням фашысцкіх канцлагераў (гета і іншых месц прымусовага ўтрымання ў перыяд вайны), калі яны не ўчынілі ў гэты перыяд злачынстваў супраць Радзімы; грамадзянам, якія былі неабгрунтавана рэпрэсіраваны па палітычных матывах у перыяд рэпрэсій 20—80-х гадоў і пазней рэабілітаваны.

На 15 працэнтаў павышаецца пенсія: інвалідам з дзяцінства ў выніку ранення або зняважання, звязаных з баявымі дзеяннямі ў перыяд Вялікай Айчыннай вайны (або вынікі ваенных дзеянняў); асобам, узнагароджаным ордэнамі і медалямі за самаадданую працу і бездакорную ваенную службу ў тыле ў гады Вялікай Айчыннай вайны.

Акрамя таго, на 25 працэнтаў мінімальнага размеру пенсіі па ўзросту павышаецца пенсія бацькам, дзецям — інвалідам з дзяцінства і жонкам (якія не ўступілі ў новы шлюб) ваеннаслужачых, смерць якіх звязана з выкананнем абавязкаў ваеннай службы. Міністэрствам сацзабеспячэння нашай рэспублікі 27 студзеня 1993 года растлумачана, што права на павышэнне пенсіі ў даным выпадку прадастаўляецца абодвум бацькам. Указанаму павышэнню належыць таксама пенсія бацькам, дзецям — інвалідам з дзяцінства і жонкам (якія не ўступілі ў новы шлюб) памёршых інвалідаў вайны.

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

Ярослаў ПАРХУТА

ЧАПА

КАЗКА

Некалі адна Чапа напрасілася да буслоў у падсуседы. Маўляў, жывуць белакрылыя! Мне б так!... Словам, прыстроілася чапля побач, гняздо скідала і стала, як людзі кажуць, манкі нябеснай чакаць. Буслы на золку пастушкоў сваім клёкатам будзяць, а Чапа ледзь вочы прадзірае. Буслы, з лугавіны вяртаючыся, людзям немаўлятак нясуць, а яна пазяхае толькі. А калі і паляціць на азярыну, то стане на адной назе ў затоцы і будзе цалюткі дзень драмаць. Не вытрымалі буслы, сабраліся аднойчы ўсёй радзінаю і пачалі ўшчуваць суседку:

— Адумайся! — казалі яны Чапе.— Хіба так можна? У цябе і гняздо, як рэшата, і сама — адно пер'е ды косці. Калі не возьмешся за розум, то лепей сыдзі з вачэй.

Але ў Чапы фанабэрыі было — хоць адбаўляй. Задрала дзюбу — чапялою не дастаць. Сказала буслам:

— Абыдуся і без вашай парады! Вы як хочаце, а я сама сабою буду!

Склала шыю ў тры пагібелі, быццам на вузел завязала, і паляцела.

Ляцела, ляцела, а тут бачыць: на жнівічы Перапёлка дзетак сваіх навучае — паказвае, як зернейка згубленае падняць, як жука-павука злавіць, як чарвяка з зямлі выманіць. Спусцілася Чапа да іх ды кажа:

— Паслухай, Перапёлка! Хачу пры вас жыць. Буду пылянятак тваіх пасвіць. А платы ніякай не вазьму — кармліць толькі будзеш.

Паглядзела Перапёлка на дзіўную птушку, паківала галоўкаю і — як адрэзала:

— Адчаліся, Чапа. Прапануй свае паслугі каму іншаму.

Чапе нічога не заставалася, як ляцець далей.

Ляцела, ляцела, а тут бачыць: Янот-Паласкун сядзіць пад старою вярбою ля ручая і нешта палошча ў вадзе. Села побач, і сэрца ажно зайшлося ад радасці. Янот паласкаў жаб! Налавіў добры тузін, а цяпер браў па адной і мыў-паласкаў. Чапа ўзмалілася:

— Браце Яноце! Прымі ў кампанію. Ты будзеш жаб лавіць, а я паласканнем займуся. Усё ж аблёгка табе.

Янот-Паласкун не стаў слухаць тае балбатні, буркнуў:

— Не дуры галавы. Без цябе клопату хапае. Ляці куды ляцела!

Бачыць Чапа, што непярэліўкі, падняласа і паляцела.

Ляцела, ляцела, а тут бачыць: Воўк маслакі абірае! Гоцнула на дол і пачала выгінацца:

— Пане Воўча! Жадаю памочніцай стаць. Здабычу высочваць умею. Цярпення не пазычаць. Калі трэба, то раблюся і галасістай. Здаля ўчуеш, як сігнал падавацьму. А за тую фатыгу ты мяне хоць зрэдзь мясам частаваць будзеш

Воўк адарваўся ад занятку, убачыў перад сабою шэрую, быццам ануча на калку, птушку і гыркнуў:

— Што чаўпеш, Чапа? Якое высочванне! Якія сігналы!.. Нам ніколі не [illegible] апарніках. Ваўкоў ногі кормяць!

[illegible] заставаўся як ляжаць [illegible]

Ляціць над лясамі, ляціць над палянамі, ляціць над лугамі, як раптам бачыць пры беразе вялікай ракі стаіць сухадрэвіна, а на ёй быццам хто шапак дзіравых панавешваў. Ля тых «шапак» на белых суках, звесіўшы дзюбы, стаяць птахі. У кожнай шыя — у тры пагібелі сагнута. Узрадавалася Чапа такой сустрэчы, села на самы [illegible] сухадрэвіны і падзенькрыкнула:

— Маё шанаванне, сёстры! Ці прымеце назад у камунію?

Павыпроставалі чаплі шыі, адкашляліся, пацікавіліся:

— Якім ветрам прынесла?

Чапа адказала

— Буслы перавыхаваць мяне браліся! Каб гняздо спраўнае рабіла. Каб ежу па-іхняму здабывала. Каб дзяцей ледзь не марцыпанамі кармі ла... А ў мяне свой розум ёсць?

— Брава! Брава! — ад радасці заплясскалі крыллем чаплі.— А мы, прызнацца, падумвалі, што адбілася назусім!..

І стала Чапа зноў жыць сярод такіх, як сама. І радуецца: ніхто не папракае, што не гняздо ў яе, а рэшата, што дзетак худых-расхудых гадуе, што з раніцы да вечара стаіць у вадзе на адной назе пры беразе і вечна дрэмле. Словам, як людзі гавораць, гарбатага магіла выправіць... Так і Чапу тую.

Мал. Н. ГРАМЫКІ.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АГІДНЫ — отвратительный, безобразный.
АДНАУЛЕ́НЧЫ — восстановительный.
АДЧА́Й — отчаяние.
АНУЧА — тряпка, портянка.
АСАБІ́СТА — лично, персонально.
БЕЗДАКО́РНЫ—безупречный, безукоризненный.
БЕСПРАЦО́ЎЕ — безработица.
ВІНШАВА́ННЕ — поздравление.
ВО́ДГУК — отклик, отзыв, отзвук.
ВЯЗЕНЬ — узник.
ВЯРТА́ЦЦА — возвращаться.
ГУКА́ЦЬ — кликать, звать, кричать.
ДАРАВА́ЦЬ — простить, извинить.
ДЗЬМУХАВЕ́Ц — одуванчик.
ДО́ПІС — корреспонденция, заметка.
ЖАБРА́ЧКА — нищая, нищенка.
ЗАМО́ЖНАСЦЬ — зажиточность.
ЗВАР'ЯЦЕЦЬ — сойти с ума, тронуться.
ЗМЯСТО́ЎНЫ — содержательный.
ІМКНУ́ЦЦА — стремиться, тяготеть.
КАРЦЕ́ЦЬ — хотеться, не терпеться.
КАХА́ЦЬ — любить.
КВО́ЛЫ — слабый, хилый, тщедушный.
КЛАПАТЛІ́ВЫ — заботливый.
КРЫ́ЎДНА — обидно.
МАГЧЫ́МАСЦЬ — возможность.
МАЛЯЎНІ́ЧЫ — живописный, красочный.
МІТУСНЯ́ — суета, сутолока.
МО́ЦНЫ — крепкий, сильный.
МУ́Р — стена, кладка, здание.
МЫ́ЛІЦА — костыль, деревяшка.
НАКАНАВА́НЫ — роковой, предначертанный.
НЕ МЕ́ЦЬ РА́ЦЫІ — не быть правым.
НЕЧАКА́НА — неожиданно.
НЯМО́ГЛЫ — слабосильный, немощный, хилый
ПАДЗЯ́КА — благодарность.
ПАДМУ́РАК — фундамент, основание.
ПАКРЫ́ЎДЗІЦЦА — обидеться.
ПАКУ́ТА — страдание, мучение.
ПАМПАВА́ЦЬ — качать.
ПАПЯРЭ́ДЗІЦЬ — предупредить, предотвратить.
ПАШКАДАВА́ЦЬ — пожалеть, пощадить.
ПЛО́Т — забор.
ПРАЦАВІ́ТАСЦЬ — трудолюбие.
ПРЫВА́ТНЫ — частный.
ПРЫГАЖО́СЦЬ — красота, изящество.
ПРЫДБА́ЦЬ — приобрести, нажить.
ПРЫМУСО́ВЫ — принудительный, подневольный.
ПРЫСТАСАВА́ЦЦА —приспособиться, приноровиться.
РАТАВА́ЦЬ — спасать.
РО́СПАЧ — отчаяние.
РУПЛІ́ВЕЦ — рачитель.
СКА́РБ — сокровище, состояние.
СКВА́ПНЫ — алчный, жадный.
СМУ́ТАК — грусть, скорбь.
СО́РАМ — стыд.
СПАДЗЯВА́ННЕ — надежда.
СТО́МА — усталость, утомление.
СУМАВА́ЦЬ — скучать, тосковать.
СЦІ́ПЛЫ — скромный.
СЭ́НС — смысл.
ТВА́Р — лицо.
ТРЫМА́ЦЦА — держаться.
УЛА́СНЫ — собственный.
УСТАНО́ВА — учреждение, заведение.
УЦЯ́МІЦЬ — уразуметь, понять.
УШЧУВА́ЦЬ — бранить, журить, укорять.
ХЛУСНЯ́ — вранье, ложь.
ЦІКА́ВІЦЦА — интересоваться.
ШЛЮ́Б — брак, венчание.

КЛУБ ЗНАЁМСТВАЎ

Условия подачи объявлений — на 12-й странице.

244. Тамара, 30 лет, рост 164, разведена, воспитываю двоих детей 8 и 6 лет. Доброжелательная, доверчивая, добродушная, веселая, без вредных привычек. Надеюсь на встречу с порядочным человеком 30—38 лет, верным, надежным, любящим детей. Жду писем с фото по адресу: 220055, Минск, а/я 24.

245. Белорус, 31/180/66, разведен, нормальной внешности, немного стеснительный, добрый, ласковый, к алкоголю равнодушен, люблю музыку, животных, книги, природу. Имею дом в Барановичах. Хочу найти настоящего друга, скромную, симпатичную, которая могла бы меня понять и помочь создать домашний уют.

246. Хочу познакомиться с мужчиной, которому можно довериться во всем, на брак не претендую. О себе: 36 лет, рост 164, вес 56. Живу в горпоселке Минской области. Писать на номер абонента в редакцию.

247. Минчанка 34 лет, рост 173, стройная, образование высшее, материально обеспечена, замужем не была, детей нет. Добрая, спокойная, нежная. Познакомлюсь с умным, порядочным мужчиной не старше 42 лет ростом не ниже 178 см, без вредных привычек, не судимым. Писать: 220024, Минск, до востребования п/паспорта П ВН № 507553.

248. Стройная симпатичная женщина 22 лет, рост 170, разведена, воспитываю 2-летнего сына, образование высшее, скромная, добрая. Познакомлюсь с мужчиной не старше 32 лет, добрым, порядочным, трудолюбивым, без вредных привычек, любящим детей и серьезно относящимся к семье. Ирина из Гродненской обл.

249. Приятная брюнетка 23 лет, 160/60, Лев, покладистая, заботливая, веселая хозяюшка, от первого брака, который разбила водка, есть дочь двух лет, своего жилья нет. Отвечу нежностью и взаимопониманием тому, кто позаботится о нас. 220114, Минск-114, до востребования о паспорта XI-БН № 657514.

250. Разделю заботы и радости вашей одинокой, делового современного мужчины, интеллигентного с чувством юмора. Белоруска 3-, 161/61. Со средним образованием высшее. Галина с Гродно.

251. Мне 35, рост 174, образование высшее, замужем не была. Познакомлюсь с интеллигентным мужчиной, высоким, добрым, порядочным, надежным, желающим создать семью, г. Барановичи.

252. Девушка 18 лет, рост 160, член спортсмена, желает познакомиться с молодым человеком до 23 лет. Ты серьезно болен? Ничего! У тебя есть недостатки? Не беда! Пиши: 246017, Гомель, до востребования п/паспорта VIII-ЛЮ № 543239, Ольга.

253. Могилевчанка, медик, романтик с фотогеничной внешностью, 23/176/74, познакомится с мужчиной 23—30 лет не ниже 178 см. Желательно фото.

254. Галя, 31/165/80, дочке 3, товаровед. Познакомлюсь с порядочным человеком с целью создания семьи. Писать: 231300, Беларусь, г. Лида, Главпочтамт, предъявителю паспорта У ДР № 710735.

255. Русская стройная, красивая женщина, 36/158, была замужем, детей нет. Познакомлюсь с симпатичным стройным, голубоглазым украинцем до 42 лет, ростом 170—178, горожанином, желательно не состоявшимся в браке. Татьяна. Удмуртия.

256. Мне 37, рост 190, веду трезвый образ жизни, образование среднее специальное, рабочий, имею 9-летнего сына, жильем обеспечен. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 37 лет, хорошей хозяйкой, заботливой, верной, можно с ребенком, согласной на переезд в Осиповичский район.

257. Наташа, 23 года, рост 164, разведена, воспитываю полуторагодовалую дочь, заканчиваю университет, люблю шить, вязать. Жду встречи с добрым, порядочным мужчиной без вредных привычек, образование и место жительства значения не имеют. Г. Миасс Челябинской обл.

258. Молодой человек 25/188/76, без вредных привычек, образование высшее, в браке не состоял. Познакомлюсь с нежной и верной девушкой, имеющей высшее или неполное высшее образование. Писать: 225710, г. Пинск, Главпочтамт, паспорт V-АЛ № 651405.

СПАДАРЫ, СПАДАРЫНІ!

Бюро знаёмстваў «НАДЗЕЯ» высылае анкеты службы шлюбных знаёмстваў.

Калі вы стаміліся ад адзіноты — не засмучанцеся. Мы дапаможам вам. Чакаем ад вас пісьма-заяўкі плюс 15 рублёў у канверце і канверт з адваротным адрасам.

Звяртайцеся: 225140. Брэсцкая вобласць, г. Пружаны-1, Бюро знаёмстваў «НАДЗЕЯ».

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

№ 5—6
1993

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:
Р. А. БАРАВІКОВА
(намеснік галоўнага рэдактара),
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕЎСКАЯ.

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь і журналісцкі калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка».

«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке

Рукапісы не рэцэнзуюцца і не вяртаюцца

Аўтары нясуць адказнасць за дакладнасць публікацыі

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.04.93
Падпісана да друку 11.05.93.
Фармат 60×84 1/8
Папера газетная
Часопісная сечаная гарнітура
Афсетны друк
Ум.-друк. арк. 5
Ум. фарбаадб. 11,5
Уп.-выд. арк. 7.
Тыраж 205 109 экз.
Зак. 321
Дадатак «Алеся» і выкрайка
Кошт нумара ў розніцу — 30 рублеў.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку».
220041 Мінск,
пр. Францыска Скарыны, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВОКЛАДКІ:
Беларусачкі.
Фота А. ЛАБАДЫ.

Условия подачи объявлений — на 12-й странице. Они принимаются только с предоплатой и обратным адресом конкретных подателей. Итак,

ПРЕДЛАГАЕМ, ПИСЬМАЕМ...

РАБОТА ЗА РУБЕЖОМ, МЕЖДУНАРОДНЫЕ ЗНАКОМСТВА, ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА И СИЛА — В ВАШИХ РУКАХ!

Фирма «Интерконтакт» кооператива «Эллипс» предлагает:

1. Компьютерный поиск спутника жизни, друзей по интересам как в странах СНГ, так и за рубежом — в Австралии, США, Зап. Европе и Канаде. В письмо вложите конверт с обратным адресом, укажите страны знакомства и свой возраст.
2. Каталог международных клубов знакомств из 41 страны мира (229 клубов) — 270 руб.
3. Выезд на работу за рубеж без посредника — каталог 400 зарубежных фирм-работодателей со всех континентов. Обзор по странам и правила пользования — в каталоге — 290 руб.
4. Современное руководство по наращиванию мышечного объема и силы — 97 руб.
5. Специальный атлас культуризма — 93 руб.
6. Боевое каратэ для мужчин и женщин — 95 руб.
7. К стройной фигуре без особых проблем — 92 руб.
8. Ваши красивые волосы — залог успеха — 85 руб.
9. Секреты красоты — рекомендации лучших врачей и косметологов — 85 руб.
10. Искусство любви, эротики и гармонии в интимных отношениях — 95 руб.
11. Гипноз Вольфа Мессинга. Самоучитель — 93 руб.
12. Самозащита от преступников. Баллончики, оружие, бронежилеты, приемы, арест, суд, камера, защита — 150 руб.
13. Хорошее зрение без очков — 112 руб.
14. Тайны Гун-фу. Восточные единоборства — 115 руб.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРАВАМИ

1. Рак различной локализации — 200 рецептов — 92 руб.
2. Эпилепсия — 100 рецептов — 92 руб.
3. Женские заболевания — 100 рецептов — 92 руб.
4. Мужские сексуальные расстройства — 100 рецептов — 92 руб.

ТРЕБУЮТСЯ АГЕНТЫ ПО РЕКЛАМЕ

Оплата при получении на почте. В письмо вложите конверт с обратным адресом, в котором получите бланк-заявку, краткое содержание заказанной литературы, рецептов, услуг и форму оплаты.

Наш адрес: 214025, г. Смоленск, а/я 64, «Эллипс — Интерконтакт».

Частная школа «ЛОТОС» объявляет набор на заочные курсы: «МЕТОД КИ-Я — СВЕРХСИЛА». Он поможет овладеть искусством моментально собирать всю силу и энергию в определенной точке тела и направлять в одно действие. Срок обучения 4—5 месяцев. Если вы решили обучаться «Методу Ки-я», вам необходимо выслать 860 руб. и чистый конверт на наш адрес. 225710; г. Пинск-15, а/я 20, «Лотос».

. . .

Высылаю цен. письмом вместе с инструкцией импорт. семена (50 шт.) комн. цветка Колеус Б-о. Фитополе листьев надолго создает отвращение к спиртному. Высылать п/п 200 р.— 223710; Минская обл., г. Солигорск, а/я 113.

. . .

Сделаю штампы для домашних библиотек и другие. Вышлю рецепты для лечения ногтей и стоп от грибковых болезней, а также способы избавления от неприятного запаха изо рта. 222120; Борисов-3, а/я 2.

. . .

Предлагаю работу на дому. Оплата частично в СКВ. П/п 50 руб. плюс конверт. Заявки по адресу: 462830; Оренбургская обл., Адамовка, а/я 4.

. . .

Надежный метод увеличения объема груди и улучшения ее формы. 100 руб.+конверт. 622018; Нижний Тагил, а/я 125.

. . .

Как заработать 8 млн! П/переводом 150 р.+конверт. 474710. Атбасар, до востребования п/пIV-ЖМ № 584326.

За содержание и правдивость частных объявлений редакция ответственности не несет и справок по ним не дает. За их достоверность отвечают рекламодатели, а среди них, как свидетельствуют ваши письма, могут быть и обманщики. Так что читайте и сами думайте...

Індэкс 74995

Подписной индекс по каталогу «Почта России» 80185

№7 (19) 2009 г.

Удивительное рядом

Эффект бабочки

Летающие тарелки вермахта

«Пыльный котел»

Тайна «холодного огня»

Пробуждение савантов

ISSN 2072-3733

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Мы рады новой встрече с вами на страницах нашего издания.

Сколько удивительных загадок таит наша планета, сколько еще интересного нам придется узнать, сколько неведомых троп пройти, открыть для себя тайны Галактики и познакомиться с выдающимися людьми, а также необычными представителями флоры и фауны.

Невероятно, но некоторые существа, до сих пор известные только палеонтологам, по прежнему обитают в современном мире! В это невозможно было бы поверить, если бы не целакант — живой пример одного из таких существ, надолго переживший свое время. Считается, что эта рыба появилась на Земле около 450 млн лет назад, большинство ее разновидностей вымерло 200 млн лет назад (хотя была найдена единичная окаменелость, чей возраст насчитывал 70 млн лет).

В декабре 1938 года в Южной Африке, недалеко от северо-западной оконечности Мадагаскара, был найден живой целакант! Это была крупная рыбина с очень необычными плавниками и хвостом. Ее чешуя также была удивительной: крупная, толстая и шероховатая. Находку отвезли в музей, где ее в конечном итоге опознали как живого потомка ископаемого целаканта. С тех пор была выловлена сотня с лишним экземпляров этой рыбы.

Целакант — крупная, мясистая рыба, покрытая тусклой синеватой толстой чешуей, с характерно парными лопастными плавниками и трехлопастным хвостом. Выловленные живыми особи обычно превышают 1,8 м в длину и весят до 80 кг, сильно отличаясь от своих ископаемых предков, которые были гораздо меньше. Как и его предки, целакант питается другими рыбами: его челюсти утыканы рядами мелких зубов. Все пойманные до сих пор особи попадались в пределах Мозамбикского пролива, в местах, где глубина воды колеблется от 70 до 396 м. Этот, по-видимому, крайне суженный ареал обитания представляется загадочным, если вспомнить широкое распространение предков рыбы.

Существуют и другие древние животные, такие как наутилус, или жемчужный кораблик, чьи родственники водились в больших количествах в морях 500 млн лет назад. Камчатский краб также рассматривается как живое ископаемое, поскольку он практически не изменяется более 300 млн лет. Целакант, однако, обладает особым статусом, ведь его, как блудного сына, все считали умершим, а он явился вновь, живой и здоровый. Вот такие чудеса!

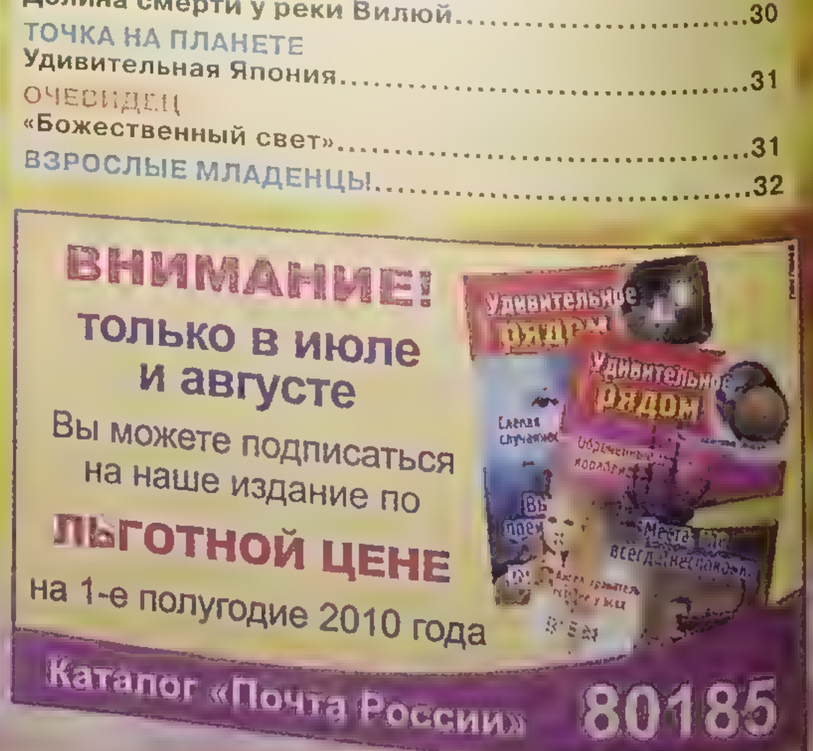
Благодарим Вас за то, что остаетесь с нами. Мы по-прежнему ждем ваших писем и пожеланий, а также историй и предложений.

Наш адрес: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11 «Удивительное рядом»

С уважением, редактор Юлия

СОДЕРЖАНИЕ:

СЛОВО РЕДАКТОРА....2
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ....3
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
Кто изобрел туризм?....3
НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ....4
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК
«Крылатые» кошки....5
СЕНСАЦИИ....6
В ЛАБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ
Полиэтилен — полезный и ужасный....7
ТАЙНЫ КОСМОСА
Сюрпризы из космоса....8
ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ
Фауна будущего....9
ЗОРИКА....9
НА ГРАНИ ВОЗМОЖНОГО
Жертвы странных заболеваний....10
Пробуждение савантов....11
ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ
Искусство смертельного прикосновения....12
ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ....13
ЧЕЛОВЕК В ИСТОРИИ
Парацельс. Пророк от медицины....14
ИСТИНА ГДЕ-ТО РЯДОМ
Возможно, мы уже не люди?....15
НОВОСТИ НЛО
Летающие тарелки вермахта....16
Производство НЛО в России....17
НЕИЗВЕДАННОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ
Тайна «холодного огня»....18
ЗАГАДКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
Кому принадлежат трехметровые мумии?....19
КАТАСТРОФЫ
«Пыльный котел»....20
ДРУГАЯ РЕАЛЬНОСТЬ
Мультиплеты....21
НЕПОЗНАННОЕ
Блуждающие огни....22
Неопознанные ископаемые объекты....23
ПРИРОДА УДИВЛЯЕТ....24
ВЕРСИИ, ГИПОТЕЗЫ...
Эффект бабочки....26
Сколько же лет Земле?....27
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Цветные факты....28
Стеклянная история....29
ТАИНСТВЕННЫЕ МЕСТА РОССИИ
Долина смерти у реки Вилюй....30
ТОЧКА НА ПЛАНЕТЕ
Удивительная Япония....31
ОЧЕВИДЕЦ
«Божественный свет»....31
ВЗРОСЛЫЕ МЛАДЕНЦЫ....32



Как появились фамилии?

С рождения человеку дается имя, а фамилия, как правило, переходит по наследству от родителей. Прежде всего, по фамилии можно определить национальную принадлежность человека, а иногда и род занятий его далеких предков, если, конечно, хорошо знать язык того или иного народа. В современном мире практически у всех людей имеются фамилии. Исключения могут составлять лишь племена, в которых сохранились общинно-родовые отношения.

Слово «фамилия» в России появилось только в XIX веке. В переводе с нескольких европейских языков это слово обозначает «семья». И действительно, фамилия может многое рассказать об истории того или иного семейства. Изучением фамилий занимается целая наука — ономастика. Бытует мнение, что фамилии появились в эпоху Петра I, но специалисты считают, что это не совсем верно. Фамилии были широко распространены на Руси уже в XV веке. В то далекое время они значили гораздо больше, чем в современном мире, так как использовались не просто для обозначения человека, а определяли его статус в обществе. Как правило, фамилии образовывались либо от имени главы семьи (Иван — Иванов), либо от названия профессии, которая передавалась в семье из поколения в поколение (кузнец — Кузнецов).

К примеру, в одной старинной летописи упоминалось имя Пушкарь Иван Максимов Беляков. Современному человеку может показаться, что у этого человека несколько фамилий или Иван Максимов — это его имя и отчество. Однако в старину на первом месте всегда стояло название профессии человека, которая считалась самой важной его характеристикой, далее шло его собственное имя, затем имя его отца, а в конце обычно называлось некое семейное прозвище. Такие вот прозвища, принадлежащие той или иной семье на протяжении веков, а также названия профессий и стали прообразами современных фамилий.

Однако далеко не всегда можно определить социальный статус и профессию предков только по фамилии. Существовали так называемые «тайные фамилии», обозначающие понятия, известные только определенному кругу лиц. Многие ремесленники и торговцы организовывали специальные сообщества и, чтобы их профессиональные тайны не стали достоянием общественности, использовали всякие замысловатые слова, известные лишь посвященным. Такие слова очень часто употреблялись в качестве фамилий. Например, фамилия Журин. Практически невозможно определить, чем занимались предки людей с такой фамилией.

В настоящее время бытует заблуждение, что самые распространенные фамилии — это Иванов, Петров и Сидоров. Однако данные ономастики это не подтверждают. Имя Иван и прозвище Иванов стали популярны лишь в XIX веке. Петровых в нашей стране приблизительно столько же, сколько и Ивановых, а вот Сидоровых в России очень мало, так как имя Сидор никогда не было особо популярным. Гораздо больше в нашей стране людей с фамилией Смирнов. Но самая массовая фамилия, как выяснилось, — Кузнецовы, потому что профессия кузнеца во все времена была одной из самых необходимых. Второе место занимает фамилия Попов, а фамилия Иванов лишь на третьем месте.

Кто изобрел туризм?

В наше время существует множество туристических фирм, предлагающих самые разнообразные маршруты для отдыха и путешествий. А какова же история туризма? Оказывается, туризм в середине XIX века придумал англичанин Томас Кук. До него никому не приходило в голову, каким выгодным может быть этот вид бизнеса.

Появился на свет будущий основатель туристического бизнеса 22 ноября 1808 года в Мельбурне (Англия). Вскоре отец Томаса умер, и его мать повторно вышла замуж. Мальчика отправили в монастырскую школу. За продолжительное время, проведенное среди священнослужителей, у Томаса Кука появилось желание просвещать простой народ и нести Божье слово в массы. В юношеском возрасте он принял крещение в церкви баптистов и стал преподавать в одной из воскресных школ. Кроме этого Томас много сил отдавал борьбе с пьянством, так как считал его страшным грехом. Почти все свои доходы он тратил на эту борьбу: нанимал себе помощников, выступавших перед народом с лекциями о здоровом образе жизни, издавал бюллетени и листовки о вреде спиртных напитков ..

Со временем у Кука появилось очень много сторонников и последователей, а некоторые рабочие и крестьяне действительно отказались от своей вредной привычки. Но мужчина решил не останавливаться на достигнутом и в 1839 году стал издавать «Ежемесячный вестник трезвости», в который были включены и научные статьи о вреде спиртного, и трогательные детские рассказы с жалобными призывами «Пожалуйста, не продавайте выпивку моему папе».

Сеть железных дорог в Англии разрасталась, и Кук решил, что это может очень благоприятно поспособствовать распространению его идей о трезвости. 5 июля 1841 года он нанял поезд, на котором члены общества по борьбе с алкоголизмом отправились на свой очередной съезд. Приехав на место, они организовали митинг о вреде пьянства, поездку в парк отдыха, культурные развлечения и горячее питание. По этому поводу Томас Кук писал: «Я имел честь возглавить первую публичную железнодорожную экскурсию в истории Англии».

Впоследствии участники вояжа рассказывали своим друзьям и знакомым, как они прекрасно провели время, и те также захотели совершить путешествие. Вскоре Кук организовал еще несколько подобных экскурсий. От желающих не было отбоя, ведь стоимость поездки была невысокой. На собранные от путешествий средства Томас открыл гостиницу, в которой запрещалось курить и пить, а в баре продавались только свежие соки.

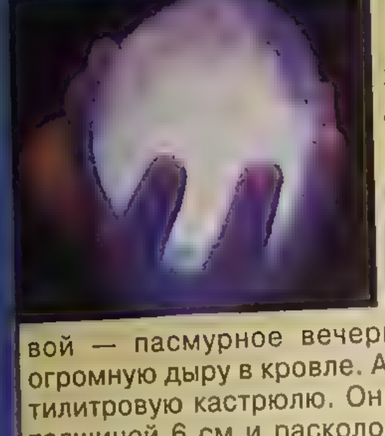
Вскоре Кук придумал новый способ организации поездок. Он обратился в управление железных дорог, где заключил обоюдовыгодный контракт. В обязанности Томаса входило «поставлять» большое количество пассажиров, а железнодорожники обеспечивали ему неслыханные скидки на билеты. На руку Куку-бизнесмену сыграло и то, что тогда английские профсоюзы впервые добились от работодателей ежегодных оплачиваемых отпусков. А люди теперь попросту не знали, чем занять себя в свободное время, и обращались в контору Кука...

Дело росло и развивалось. Постепенно Томас Кук стал подготавливать поездки не только пропагандистского характера, но и развлекательного. И перед тем как предложить новый маршрут для любителей путешествий, он лично проезжал его, тщательно проверяя уровень гостиниц, питания и культурных мест. Также Кук первым издал путеводитель, в котором рассказывалось о достопримечательностях разных английских городов.

Со временем география путешествий, организованных Томасом Куком, начала расширяться. В 1846 году состоялась поездка из Англии в Шотландию для ценителей творчества Вальтера Скотта и Роберта Бернса, а затем за пределы Туманного Альбиона — в Париж. Вскоре отделение агентства путешествий Кука открылось и в США, где его возглавил сын изобретателя туризма — Джон. Известно, что в Новом Свете одним из первых клиентов этой конторы стал известный писатель Марк Твен, на которого сама организация путешествия оказала очень приятное впечатление.

...Когда в 1898 году Томас Кук скончался, он уже был обладателем несметного состояния. И несмотря на то что к тому времени по всему миру появилось множество туристических организаций, ни одна из них на протяжении нескольких десятилетий не могла сравниться по уровню обслуживания с самой первой в мире турфирмой.

Что с неба упало?



20 февраля 1984 года прямо на дом жительницы городка Щербинки Подольского района упал ледяной шар. Вот что она вспоминала: «Дом тряхнуло, раздался оглушительный грохот. «Взорвался газ!» — мелькнуло у меня в голове. Но пламени не было, запаха газа тоже. В сенях и комнате порядок. Заглянула в подсобку и ахнула! Над головой — пасмурное вечернее небо, хорошо различимое через огромную дыру в кровле. А на полу — ледяной шар размером с пятилитровую кастрюлю. Он пробил шифер, слой рубероида, доску толщиной 6 см и раскололся надвое». Шар внутри был полый, с толщиной стенки около 10 см, а лед чистый и прозрачный. Хозяйка спрятала одну половину в холодильник и на следующий день отдала ее метеорологам.

Осенью 1988 года несколько сотен жителей небольшого поселка Кадес, расположенного на севере Испании, видели, как с неба упал огромный ледяной шар. Соприкоснувшись с поверхностью Земли, он разлетелся на множество осколков, один из которых сломал 20-сантиметровый ствол орехового дерева.

«Подарки» с небес заставили поболеть головы ученых. Сначала предполагалось, что это — просто очень крупный град, но градины бывают размером максимум с куриное яйцо, да и то летом и не в единственном экземпляре. Затем была выдвинута версия, что ледяные шары — метеориты. Однако они проникают в атмосферу Земли с огромной скоростью — около 20 км/сек. Это вызывает трение и возгорание внеземных тел, поэтому все метеориты, достигшие поверхности планеты, оплавлены. А уж ледяной «пришелец» из космоса и подавно бы сгорел в атмосфере. И наконец, третья версия была такой: необычные шары — куски льда, отвалившиеся с самолетов. Но тут специалистов смутила их полость и идеально правильная геометрическая форма. Словом, что упало с неба в середине 80-х годов — не установлено до сих пор.

Зубы гигантской акулы

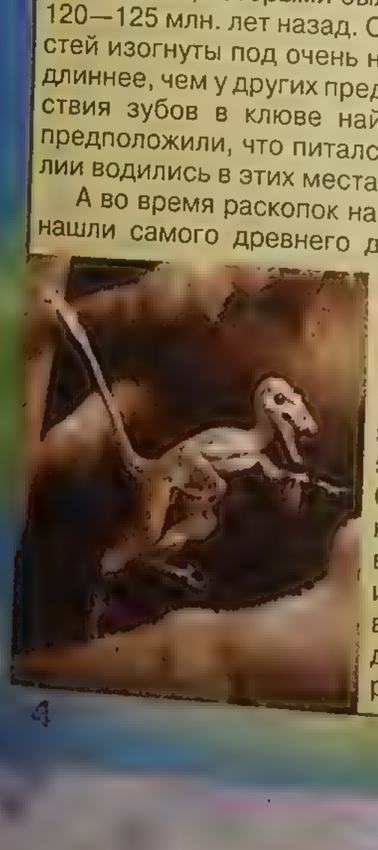
Ричард Эллис и Джон Маккоскер, американские специалисты по белым акулам, после изучения 12-сантиметровых зубов, которые ныряльщики очень часто обнаруживают на морском дне, пришли к удивительному выводу: вот уже около 50 млн лет в водах нашей планеты могут обитать акулы длиной более 30 метров, не зря же в дословном переводе научное название этих рыб «мегалодон» означает «великий зуб». Последний раз гигантского обитателя морских глубин якобы видели в 1963 году у берегов Австралии. По рассказам рыбаков, на их шхуну напало 40-метровое существо, похожее на белую акулу. В огромной пасти вмиг исчезли несколько контейнеров, висевших за бортом.

Американские исследователи уверены, что чудовищные зубы — не ископаемые находки, а гигантские рыбы теряют их в настоящее время... от старости.

Супер-динозавры

На северо-востоке Китая был обнаружен самый маленький скелет летающего динозавра, который до сего времени не был известен науке. По мнению специалистов, обнаруженный экспонат обитал в лесах и населял Землю 120 млн. лет назад. По размерам он чуть больше черного дрозда, а размах крыльев достигал всего лишь 25 см. Новый вид получил название Nemicolopterus crypticus. Ученые считают, что летающий динозавр жил в лесах, которыми был покрыт северный Китай, примерно 120—125 млн. лет назад. Средние пальцы его нижних конечностей изогнуты под очень необычным для птерозавров углом и длиннее, чем у других представителей этого вида. Из-за отсутствия зубов в клюве найденного экспоната исследователи предположили, что питался он насекомыми, которые в изобилии водились в этих местах в меловой период.

А во время раскопок на юге Бразилии в феврале этого года нашли самого древнего динозавра. Существо имеет в длину около 2,5 метров и обладает 30-сантиметровой головой. Судя по всему, возраст рептилии составляет около 235 млн. лет. Сказать с уверенностью, что это действительно динозавр ученые пока не могут, но если это действительно так, то он, должно быть, самый древний в мире. В таком предположении нет ничего удивительного, так как Южная Бразилия и северная Аргентина — это регион, в котором, скорее всего, зародились динозавры. Именно там были обнаружены наиболее древние из них.



Интересные факты

* Площадь поверхности человеческих легких приблизительно равна площади теннисного корта.
* Белые медведи, чтобы нормально чувствовать себя в холодной воде, имеют темную кожу и прозрачный мех, волоски которого отлично сохраняют тепло. Такая «система» настолько эффективна, что мишки практически незаметны в инфракрасном свете.
* В 1984 году в Шотландии были найдены следы самого маленького динозавра. Это «чудовище» было размером с воробья!
* Прототипом главной героини романа «Анна Каренина» Льва Толстого послужила М.А. Гартунг — дочь Александра Сергеевича Пушкина
* Южноафриканский политический деятель Ян Христиан Смэтс в преклонном возрасте выучил наизусть 5000 книг.
* Язык кита весит как слон.
* Три самых богатых человека в мире владеют состояниями, равными бюджетам 40 самых бедных стран.

«Крылатые» кошки

Удивительно, но с каждым годом появляется все больше и больше сообщений о существовании крылатых кошек.

Первые свидетельства об этих странных животных появились несколько столетий назад. Так, к примеру, известный итальянский путешественник Марко Поло в XIII веке давал описание шумного кота, жившего на Дальнем Востоке. Это животное напоминало грифона — мифическое существо с телом льва и крыльями орла, но, в отличие от него, имело тело, как у леопарда, а крылья, как у совы. Также путешественник упоминал о том, что кожа этого странного создания растягивалась до невероятных размеров...

Более правдоподобное сообщение о летающей кошке датируется серединой XIX века. 40-летняя жительница Линкольна рассказывала, что однажды подобрала на улице коричневую мурку с белым пятном на шее и белыми лапками. А вот ее странные особенности женщина заметила только с наступлением зимы, когда шерсть животного стала плотнее и пушистее, а на боках появилось подобие птичьих крыльев — 15-20 см длиной и 6-7 шириной. Больше всего жительницу Линкольна поразило то, что осенью во время линьки эти «наросты» отпадали, а зимой появлялись новые — более крепкие и массивные. Необычное животное было тщательно исследовано специалистами. Никаких отклонений в развитии кошки они не обнаружили.

Существование «летающих» кошек подтвердилось и в 1868 году. Тогда криптозоолог Карл Шукер в индийском городе Бомбее представил Научному азиатскому обществу шкуру застреленного кота. Крылья животного состояли из кожи, соединительных тканей, костей и шерсти, а это доказывало то, что это — самостоятельный орган, а не «отростки» лопаток.

А вот в 1933 году жительница Оксфорда миссис Гриффитс обнаружила летающего представителя семейства кошачьих в конюшне. По ее словам, животное «птицей» взлетело на балку под потолком. Женщине не сразу удалось поймать этого чудо-кота, но когда наконец-то это получилось, она обнаружила у него настоящие крылья длиной около 15 см. Мяукающий «пилот» остался жить у нее: он прекрасно выполнял все функции охотника и стал домашним любимцем, а по выходным совершенно бесплатно демонстрировал свои «особенности» посетителям местного зоопарка.

Другой крылатый кот стал домашним любимцем английской семейной пары — Тэда и Лоретты Клоар. В 1996 году они взяли его из приюта для бездомных животных и назвали Маффин. Кот имел на спине необычные колючие наросты и складки. Удивлению семейной четы не было предела, когда они увидели, что из них выросло! Впоследствии Лоретта рассказывала: «Когда берете животное в таком месте, то никогда толком не знаете, что именно вы получите. Наш Маффин выглядел так, как будто прежние хозяева или уличные хулиганы издевались над бедным животным. Поэтому нашим долгом было окружить его теплом и заботой и вылечить необычные наросты. Но по мере того, как котик подрастал, эти странные складки на его спине все увеличивались, и появилось то, о чем мы и подумать не могли — крылья!.. »

К сожалению или к счастью, семейству Клоар не приходилось наблюдать кошачьих полетов

Как это часто бывает, любая сенсация, помимо чисто научного интереса, порождает нездоровую жажду наживы. Со временем стало появляться все больше владельцев котов, которые выдавали своих совершенно обычных питомцев за мяукающих «пилотов» высшего класса. Так, однажды в Англии некий Дэвид Бэдконг демонстрировал за деньги свою крылатую мурку всем желающим. Сумма денег, которую предприимчивый мужчина брал за шоу, была небольшой, но количество любопытных было огромным, поэтому мужчина мог вскоре очень серьезно поправить свое материальное положение. Но, как говорится, не судьба — спустя какое-то время его крылатой любимицей заинтересовались зоологи и попросили Бэдконга продемонстрировать им чудо природы. Сделать это мужчина наотрез отказался, заявив, что накануне его кошку... украли. Ученые поверили махинатору и даже объявили ее в розыск, пообещав немалое вознаграждение тому, кто принесет животное. Неизвестно, сколько бы пришлось ученым лелеять надежду о возвращении кошки, если бы не заговорил двоюродный брат Бэдконга, лично сконструировавший крылья для мурки. Он сообщил о том, что феномен мяукающего «пилота» был довольно прост: как только животное начинало сердиться, его шерсть вставала дыбом, кожа натягивалась, и у него появлялись крылья, весьма искусно прикрепленные тончайшей леской к телу кошки...

А что же о феномене летающих мурок думают исследователи? Удивительно, но они до сих пор так и не выяснили: что же на самом деле представляют собой крылья кошек — новые мутации, рудименты или же настоящие «органы полета»? Некоторые специалисты объясняют их появление врожденной деформацией. Возникают такие крылья по той же причине, что и лишние органы у других животных (к примеру, пятая конечность у телят): либо вследствие мутации, либо «достались» от близнеца, который по каким-то причинам не выжил. В 1990-х годах была выдвинута и другая версия, согласно которой «органы полета» у представителей семейства кошачьих появляются из-за кожной астении. При этом врожденном заболевании кожа животных может растягиваться до небывалых размеров. Предполагается, что со временем она образует обросшие мехом складки, которые свисают по бокам и иногда «снабжаются» определенными волокнами, благодаря которым кошка может двигать такими «крыльями» по своему усмотрению, хотя, конечно, не как птица. Впрочем, это заболевание изучено недостаточно, поэтому делать окончательные выводы рано.

Интересно и то, что сейчас специалисты активно работают над выведением породы крылатых кошек. По слухам, не так давно от двух мяукающих «пилотов» на свет появились котята, унаследовавшие от родителей необычную особенность кожи. Возможно, со временем она у них «перерастет» в крылья...

Эльвира Галанина

В Африке обнаружен розовый слоненок

В Ботсване впервые был запечатлен слоненок розового цвета, которого обнаружили во время съемок стада слонов. Специалисты предполагают, что это альбинос. Однако он является чрезвычайно редким явлением среди африканских слонов, поэтому эксперты не уверены в том, что он выживет. Как оказалось, яркий африканский солнечный свет может вызвать слепоту и кожные проблемы у слоненка. Ранее ученые неоднократно сталкивались со слонами-альбиносами, но с азиатскими, так как среди африканских альбинизма до сих пор не наблюдалось. Замеченные ранее слоны-альбиносы обычно не были белыми — их оттенок больше напоминал красновато-коричневый или розовый из-за кровеносных сосудов, просвечивающих сквозь кожу Кроме того, экологи ранее сталкивались с тремя упоминаниями о белых слонятах в ЮАР и считают этот случай первым зарегистрированным обнаружением белого слона в северной Ботсване. Тем не менее ученые считают, что, поскольку этот слоненок обитает в дельте реки Окаванго, у него может быть больший шанс выжить – он может спасаться от солнца под большими деревьями или валяться в грязи, чтобы защитить тонкую кожу

Двухголовая черепаха

У жителя г. Ченду провинции Сычуань дома живет бразильская болотная черепаха с двумя головами. При кормлении каждая голова ест самостоятельно. Обе головы у черепахи полностью сформированы, у каждой есть глаза, рот и уши. Обе головы также могут свободно помещаться внутри панциря. Специалист по пресноводным Чжан Чжичен сказал, что двухголовая черепаха — очень большая редкость и что эта аномалия вызвана рядом причин, в том числе и экологических.

Где живут гигантские морские пауки?

В антарктических водах на глубине около двух тысяч метров австралийские ученые обнаружили новые виды морских существ, в том числе гигантских морских пауков и морских червей. Ученые, участвующие в международной программе по исследованию морской флоры и фауны, заявили, что не все из обнаруженных ими образцов удалось идентифицировать. Феномен гигантизма, выражающийся в том, что на больших глубинах некоторые животные достигают очень больших размеров, до сих пор не имеет убедительного научного объяснения. Помимо австралийского в экспедиции принимали участие французское и японское научные суда, которые занимались изучением морской жизни на более близких к поверхности воды уровнях. Все образцы найденных ими живых существ будут направлены в специализированные учреждения для изучения их ДНК и анализа тканей. Одной из целей международного исследования вод мирового океана является определение влияния на подводную фауну такого фактора, как глобальное потепление.

Настоящий шок испытали врачи по-

ле обследования пожилой женщины, обратившейся к ним с жалобами на боли в животе Они обнаружили, что бабушка беременна. С нерожденным ребенком в утробе женщина ходила более 60 лет История беременности Хуанг Юиджун началась в далеком 1948 году. Тогда врачи ей сказали, что плод погиб до рождения в ее утробе. Чтобы удалить ребенка, нужна была операция. Врачи запросили 200 долларов (по тем временам огромные деньги), которых у женщины не было, и от операции она отказалась. Но умерший в утробе ребенок напомнил о себе только недавно, когда Хуанг исполнилось 92 года. Женщина ушибла живот, и у нее заболели внутренности. Китаянка обратилась к врачам за помощью, и те направили ее на сканирование УЗИ.

Результаты были шокирующие. Медики не стали отпускать пожилую даму. Ее положили в больницу для проведения дополнительных исследований, чтобы определить, нужно ли проводить операцию и доставать ребенка из живота Юиджун. Консультант отдела гинекологии больницы Гвингшен Ксу Ксианминг сказал: «Обычно мертвый плод разлагается. Но в данном случае мы имеем дело с редчайшим событием. До сих пор не ясно, как госпожа Юиджун оставалась все это время в добром здравии».

В Италии обнаружен скелет

Загадочное захоронение обнаружено в Венеции при раскопках древнего кладбища, на котором похоронены жертвы эпидемии чумы, свирепствовавшей в средние века. Археологи из университета Флоренции говорят, что ничего подобного прежде не попадалось, хотя встречались документы, в которых было написано и о вампирах, и том, что их закапывали в землю с камнем во рту.

Исследователи поясняют, что в то далекое время люди не только верили в вампиров, но считали, что они-то и распространяют чуму. Это предубеждение, скорее всего, возникло оттого, что у жертв болезни порой шла кровь изо рта. Темные предки были уверены, что особенно злостно вампиры сосут кровь после своей смерти. То есть, встают из могил и нападают на живых. И чтобы они этого не делали, мертвым вампирам затыкали рот. Вот скелет одного такого и нашелся, вернее, одной такой, потому что скелет женский. Страшную находку собираются изучать медики, чтобы уточнить, не было ли в женщине в самом деле чего-нибудь вампирского.

Полиэтилен — полезный и ужасный

XX век стал для человечества эпохой значительного научно-технического прогресса. Именно тогда было совершено множество открытий, во многом облегчивших жизнь людей. Но с тех пор человечеству приходится дорого платить за блага, которые предоставляет им современная цивилизация.

К таким противоречивым открытиям относится и привычный всем полиэтилен. Вещество, которое впоследствии было названо полиэтиленом, было открыто по чистой случайности. В конце XIX века немецкий ученый Ганс фон Пехманн неожиданно для себя получил некую воскоподобную субстанцию, о которой вскоре забыл. В 1933 году английские химики Эрик Фосет и Реджинальд Гибсон вновь совершили подобное открытие. Но на этот раз странная субстанция привлекла гораздо больше внимания со стороны ученых

В 1935 году в английском городе Нортвиче было создано оборудование для промышленного производства полиэтилена, и с тех пор этот материал начал свое победоносное шествие по планете. Вначале его использовали только лишь при производстве телефонного кабеля. Он служил надежной оболочкой проводов, защищающей их от воздействия окружающей среды. Во время Второй мировой войны полиэтилен стал одним из важнейших компонентов для создания стратегических радарных установок.

Но наибольшую популярность этот пластичный и гибкий материал приобрел в середине 50-х годов XX века. В это время в Великобритании наблюдался расцвет огромных магазинов — супермаркетов. Полиэтилен подошел как нельзя лучше для производства легких, удобных и недорогих пластиковых пакетов, позволявших переносить в руках значительное количество товара.

С течением времени полиэтилен стал применяться в качестве упаковки для различных товаров и продуктов питания. К примеру, сейчас весьма распространена пластиковая оболочка для колбасы, а натуральная встречается все реже и реже. Мало-помалу этот материал стал вытеснять тяжелую и бьющуюся стеклянную тару. В настоящее время уже трудно представить многие напитки, а также косметические средства и средства личной гигиены, такие, как различные кремы и шампуни, без легкой и удобной пластиковой тары. Кроме этого, твердые разновидности полиэтилена широко используются для производства различных труб, в том числе и водопроводных. Такие трубы более надежны и долговечны, они легко и быстро монтируются и практически не нуждаются в дальнейшем обслуживании. Поскольку на поверхности полиэтилена не образуется какой бы то ни было налет, то этот факт исключает опасность загрязнения питьевой воды в водопроводных трубах.

Преимущества пластиковых труб перед металлическими очевидны. Они более легкие и более устойчивые к воздействию различных агрессивных химических веществ, а также не подвергаются разрушительному действию коррозии. Именно поэтому в настоящее время многие инженерные коммуникации, такие, как водопроводные и канализационные сети, меняются на пластиковые. Во многих европейских странах строители практически полностью перешли на использование труб из твердых разновидностей полиэтилена при монтировании систем водоснабжения и водоотведения. В этом плане лидирует Швейцария, а затем идут Финляндия и Германия.

Однако, несмотря на все полезные свойства полиэтилена, у этого материала есть один весьма существенный недостаток: период его полного разложения составляет более тысячи лет. Это значит, что выброшенный пластиковый пакет или любая другая тара, сделанная из полиэтилена, будут находиться в земле или на ее поверхности более десяти веков! Это чревато колоссальным загрязнением нашей планеты. Экологи всех стран бьют тревогу, так как уже сейчас на Земле наблюдаются горы пластикового мусора. К примеру, Великобритания производит более 1,5 млн тонн полиэтилена в год. Немалую часть из этого количества составляют обыкновенные пластиковые пакеты — около 13 млрд штук. Как правило, такие пакеты используются всего лишь один раз, после чего их выбрасывают. Таким образом, одна небольшая европейская страна вносит немалый «вклад» в загрязнение нашей планеты.

Но ведь не только Великобритания является производителем полиэтилена. Таких стран немало на Земле. Ежегодно в мире производится около 60 млн тонн этого материала. Если представить, сколько изделий из полиэтилена выбрасывается в мире ежедневно, то станет очевидно, что близится экологическая катастрофа. Поэтому экологи предлагают отказаться от производства упаковки, тары и пакетов из полиэтилена и использовать для этих целей другие материалы, которые быстрее разлагаются и лучше поддаются переработке. Однако производители этого материала утверждают, что ущерб от пластиковых изделий сильно преувеличен. По их мнению, чтобы избежать загрязнения нашей планеты изделиями из полиэтилена, нужно простонапросто придумать более эффективные способы их переработки. Но, прежде всего, люди сами должны понять, что не стоит разбрасывать мусор, в том числе полиэтиленовый, где попало. Ведь если люди бросают пластиковые пакеты и бутылки, скажем, в водоемы, то виноват в этом вовсе не материал, а человеческая безответственность.

Таким образом, практическая польза от применения полиэтилена и экологический вред, который этот материал наносит окружающей среде, все еще продолжают соперничать. Вряд ли человечество в ближайшее время сможет полностью отказаться от использования такого удобного и дешевого материала, как полиэтилен. Напротив, его производство с каждым годом стремительно возрастает, несмотря на все протесты экологов. Основная причина увеличения производства полиэтилена заключается в стремительном росте рынка, который требует упаковочной продукции для производимых товаров. А самым лучшим материалом для этих целей на сегодняшний день является полиэтилен.

Чем закончится спор экологов и потребителей полиэтиленовых изделий, пока неизвестно. В настоящее время ведутся активные разработки альтернативных полиэтилену материалов, и, может быть, в скором времени ему на смену придет более экологически чистый материал.

Светлана Курбанова

СЮРПРИЗЫ ИЗ КОСМОСА

В 1911 году неподалеку от египетской деревеньки Нахла упал довольно внушительный метеорит. Через некоторое время космический «гостинец» был отправлен в Великобританию, где его поместили в Британский музей естественной истории. Несколько десятилетий метеорит служил простым экспонатом, пока им не заинтересовались исследователи из американской организации NASA. Ученые выяснили, что структура космического тела напоминает обычные земные минералы, которые чаще всего располагаются вблизи подводных вулканов. Однако состав метеорита был близок к марсианскому грунту. Исследователи сделали вывод, что он откололся от Красной планеты примерно 700 тыс. лет тому назад в результате ее столкновения с каким-то крупным космическим телом. После этого осколок дрейфовал по Солнечной системе, пока не оказался в атмосфере Земли и не упал на ее поверхность.

Однако вовсе не этот факт привлек внимание ученых. Подобные «марсианские» камни встречались на нашей планете неоднократно. Сенсацию вызвал анализ внутренней части метеорита, который показал, что там находятся соединения, представляющие собой продукты распада органической материи! Подобные отходы жизнедеятельности оставляют земные бактерии, обитающие на дне океанов. Это открытие говорило о вероятности существования в космическом пространстве микроскопических форм жизни, таких, как микробы, бактерии и вирусы. Дальнейшие исследования не опровергали эту гипотезу. Из 34 «марсианских» метеоритов три оказались носителями органических соединений.

В 80-х годах XX века участники американской научно-исследовательской экспедиции обнаружили в Антарктиде весьма крупный метеорит марсианского типа. Его сразу же отправили в космический центр города Хьюстона для дальнейших исследований, которые проводились в обстановке строжайшей секретности. И только в 1997 году результаты многолетней работы ученых были представлены на суд общественности. Прежде всего ученые доказали, что этот метеорит был некогда частью Красной планеты. Для этого они сравнили состав метеорита с составом марсианской породы, доставленной на Землю космическим зондом «Викинг». Они оказались практически идентичными. После этого метеорит был разрезан, а его срезы тщательно исследованы при помощи электронного микроскопа с увеличением в десять тысяч раз, а также с помощью специального аппарата — масс-спектрометра. Исследования показали присутствие в «марсианском» метеорите сложных углеводов, а также останков микроскопических существ, похожих на земные бактерии.

Все органические соединения были обнаружены во внутренней части метеоритов, надежно защищенной от различных воздействии окружающей среды. Таким образом, исключалась возможность попадания земных бактерий внутрь космических «гостинцев». Возникло предположение, что метеориты вполне могут быть своеобразными контейнерами, при помощи которых на Землю проникают космические бактерии, далеко не всегда безопасные для здоровья людей и животных. Многие ученые считают, что болезнетворные вирусы, количество которых увеличивается на нашей планете с каждым годом, имеют по большей части космическое происхождение.

К примеру, в начале XX века некое вирусное заболевание, вошедшее в историю под названием «испанка», унесло более 20 млн жизней землян. Эпидемия началась сразу после того, как Земля попала в гигантское облако космической пыли, которое следовало за одной из комет. Ученые предполагают, что это не могло быть простым совпадением, так как то ужасное заболевание до сих пор не получило исчерпывающего объяснения, несмотря на стремительное развитие медицины. А за последние 35 лет на нашей планете появилось около 40 новых заболеваний, от которых не так то просто излечиться. Возможно, именно метеориты являются причиной их появления на Земле.

Современные научные теории допускают наличие в космосе микроскопических форм жизни, которые пока неизвестны земной науке. В настоящее время во многих странах мира проводятся исследования в этом направлении. А тем временем космос преподносит землянам все новые и новые сюрпризы. Один из последних упал около перуанской деревни Каранкас, расположенной в области Пуно. Это событие произошло 15 сентября 2007 года. В этот день жители деревни услыхали странный шум, а затем увидели огненный шар, который падал, оставляя за собой длинный хвост из белого дыма. Через короткое время шар врезался в землю. Раздался оглушительный взрыв, в результате чего во многих деревенских домах вылетели стекла, а жители перуанского города Десагуадеро, расположенного в 20 км от места падения метеорита почувствовали слабое содрогание почвы, как во время землетрясения.

Прибывшие в Каранкас полицейские так и не смогли добраться до места происшествия из-за удушливого дыма, который появился после взрыва метеорита. Жители деревни также чувствовали себя не лучшим образом. Практически у всех появилось головокружение, тошнота, а также проблемы с дыханием и пищеварением. Многие из пострадавших были в скором времени госпитализированы. К упавшему метеориту смогли подобраться лишь специалисты с оборудованием, предназначенным для отражения газовой атаки. Их взору предстала воронка диаметром около 30 метров, из глубины которой выделялся газ, а вокруг нее лежали обугленные остатки метеорита. Никаких признаков радиации в окрестностях воронки обнаружено не было.

Анализ показал, что едкий газ, вызвавший в округе массовые недомогания, был очень похож на сероводород, а сам метеорит состоял из кусков горных пород с вкраплениями железа, то есть не было обнаружено никаких неизвестных науке элементов. Эксперты сделали вывод, что это был самый обычный метеорит, при падении которого произошла химическая реакция, приведшая к взрыву и выделению удушливого газа. Однако любопытные граждане, желавшие своими глазами увидеть то, что осталось от космического тела, вследствие каких-то причин к месту падения перуанского метеорита не допускались. Возможно, перуанский космический «гостинец», несмотря на заверения ученых, таит в себе некую скрытую опасность. Кто знает, какие микробы могли попасть вместе с ним на нашу планету?

Евгений Данилец

Фауна будущего

Известный популяризатор-палеонтолог и исследователь динозавров Дугал Диксон в одной из своих книг выдвинул весьма правдоподобную гипотезу о том, каким станет животный мир спустя многие тысячелетия после вымирания человечества, которое сегодня само обрекает себя на верную гибель.

По версии Диксона, оставшиеся после разрушительной Эпохи Человека животные, вынужденные бороться за выживание, продолжат эволюционировать, совмещая в себе внешние признаки сразу нескольких предков. Исследователь дал многим из них забавные названия, которые словно взяты из удивительного и гротескного мира Льюиса Кэрролла.

Так, например, в дебрях лиственных лесов будущего будут бродить полчища крупных плотоядных крыс, которые придут на смену хищникам самых разных видов: ***янисеты*** — потомки горностаев и ласок, ***фаланксы*** — собакоподобные крысы, ***рапиды*** — крысогепарды, способные развивать скорость до 100 км/ч, ***равены*** — «гибриды» крысы и дикой кошки... Все они станут охотиться на ***кролопов*** — мелких травоядных зверьков, представляющих собой удивительную смесь оленя с кроликом. В прежнем листве станет рыть норы ***бивнекрот*** — зверек с внешностью саблезубого бобра и повадками личинки муравьиного льва.

Хвойные леса станут раем для ***шлеморогов*** — копытных с причудливыми рогами, по форме напоминающими наковальню, бобры научатся лазать по деревьям с помощью задних лап, сросшихся с хвостом, а ***резцезуб,*** похожий на слепыша с мощными зубами-пластинами, будет прогрызать извилистые тоннели внутри древесных стволов подобно личинкам жука-древоточца. Кроны деревьев заселят длиннотелые ***белки-пяденицы,*** получившие свое название за манеру передвигаться подобно гусенице одноименной бабочки, а также забавные ***древесные гуси,*** любящие висеть на ветках вниз головой.

По ночам на охоту будут вылетать лопоухие ***пуррипы*** (летучие мыши), способные воспринимать звуки почти всех частот. Их потенциальными жертвами станут ***люти*** (помесь полевки и длинноухого кролика) и ***трутилы*** (слепые землеройки с птичьими клювами). Хищные ночные птицы возьмут «все самое лучшее» от сов и соколов, только будут намного крупнее — до метра в высоту!

Болотное царство займут ***камышеноги*** — существа с четырьмя птичьими ногами, длинной шеей и мордой зубастой цапли, а горы покорятся странному млекопитающему — ***землеройке-одуванчику,*** хвост которого напоминает сложенный зонтик: во время своих миграций зверек будет пользоваться им как парашютом! Горячие пески пустынь станут родным ***домом для прыгающих чертиков,*** зубастых тушканчиков с мордочками злобных гарпий ***и слюнявых перистолапок*** — удивительных зверьков, использующих собственную слюну для охлаждения тела. А бескрайние океаны заполонят самые крупные (!) существа на земле — ***вортексы*** (12-метровые потомки китов) и рыбоядные ***дельпины,*** произошедшие от пингвинов.

И это еще далеко не все причуды фауны будущего, которая, похоже, великолепно сможет обойтись и без человека.

Разработана рыба-робот

Ученые из Великобритании разработали рыбу-робота, которая будет заботиться об окружающей среде и находить опасные для природы факторы вроде подводных утечек. Собранные сведения роборыбы будут передавать ученым с помощью локальной сети. Разработка ученых имеет вид огромного карпа: при ее создании были использованы самые современные технологии, благодаря чему такая рыба сможет исследовать даже весьма труднодоступные участки. Первые 5 экземпляров роборыбы будут запущены в конце года у порта Хихона на севере Испании. Планируется, что таким они проработают около 3 лет. В будущем ученые, таким технологичным конструкциям, возможно, будет под силу и полноценная поездка на

Ученые создают шлем для путешествий на диване

Команда британских ученых работает над новым удивительным проектом — шлемом, с помощью которого можно будет совершать настоящие путешествия, ничего при этом не делая и находясь, к примеру, в собственной квартире. Высокотехнологичный шлем Virtual Cocoon будет задействовать все пять чувств человека, и отличить виртуальное путешествие от настоящего будет практически невозможно. Над уникальной разработкой трудится целая команда ученых, собравшихся со всей Великобритании. По словам инженеров, закончить работу планируется года через три, максимум через пять.

Если проект будет осуществлен удачно, произойдет, как предполагают ученые, «кардинальное изменение» в мире виртуальной реальности. Идея в том, чтобы создать портативное устройство виртуальной реальности, которое можно будет с комфортом использовать у себя дома. Это не будет похоже ни на что, существовавшее ранее», — говорит профессор Алан Чалмерс из Университета графства Уорвик, разрабатывающий передачу шлемом запахов. Как говорят разработчики, устройство можно будет использовать не только для отдыха, но также для обучения и тренировок. Программы, инкорпорированные в шлем, будут включать ознакомление с культурными и историческими ценностями. Предположительно, путешествие в таком шлеме будет стоить около 1500 фунтов (3000 долларов).

Жертвы странных заболеваний

К сожалению, человеческий организм подвержен разного рода заболеваниям. Большинство из нас, как правило, страдает обычными простудами и аллергиями, но есть и такие люди, которым «посчастливилось» своими недугами поставить в тупик самых известных и прославленных светил медицины...

● Житель Туманного Альбиона Роберт Кингхорн страдает очень редкой генетической болезнью, при которой человеческий организм формирует дополнительный скелет, превращая мышцы и соединительные ткани в кости. Ученые называют этот недуг прогрессирующей оссифицирующей фибродисплазией (ПОФ). Люди, страдающие им, теряют способность к передвижению и буквально окаменевают. Этот страшный диагноз Роберту Кингхорну поставили, когда ему едва исполнилось два года: тогда у него совсем перестала поворачиваться шея. А спустя еще несколько лет Роберту пришлось делать нелегкий выбор между тем, в каком положении он будет находиться всю оставшуюся жизнь — в положении стоя или сидя. Кингхорн решил, что стоять лучше, и с 1980 года вообще никогда не сидел. Врачи предсказывали Роберту быструю смерть, однако он оказался человеком с очень сильным характером и жив до сих пор. Сегодня ему приходится каждую минуту сталкиваться с огромными трудностями. Но Роберт не отчаивается, ведь у него есть близкие люди, всегда готовые прийти ему на помощь. По дому мужчина передвигается на специально оборудованной тележке, снабженной моторчиком. Спит он на особой кровати, которая в «нерабочем» состоянии находится в вертикальном положении. Подойдя к ней и прислонившись спиной, Роберт при помощи пульта приводит ее в горизонтальное положение. Сейчас в мире насчитывается около 2,5 тысяч человек, страдающих этим редким недугом. Методы лечения ПОФ в настоящее время отсутствуют, однако в лабораториях университета штата Пенсильвания (США) вот уже несколько лет активно ведется поиск гена, отвечающего за это заболевание.

● А вот другая жительница Великобритании — Кей Андервуд — в прямом смысле слова падает в обморок от смеха. Эта редко встречающаяся болезнь под названием «каталепсия» заключается в том, что у человека во время очень сильных эмоциональных переживаний — смеха, страха, удивления, злости — настолько расслабляются мышцы, что он не в состоянии удержаться на ногах. Кей рассказывала, что бывали случаи, когда она падала в обморок 40 раз за день! Диагноз «каталепсия» девушке поставили в 2007 году, однако она утверждает, что заболела этим «странным» и редким недугом на пять лет раньше. «Людей пугает то, что со мной происходит, но справиться с такой необычной реакцией моего организма крайне сложно», — однажды жаловалась Кей...

● Все в той же Великобритании проживает еще один человек, страдающий странной болезнью. 60-летний мистер Перри, как ни старается, не может прибавить в весе даже килограмма. В детстве он был довольно полным ребенком, однако в возрасте 12 лет за неделю сбросил с себя все «лишнее». Перри тогда попытался восстановить свой прежний вес, но все его попытки оказались неудачными. После многочисленных обследований врачи поставили ему диагноз «липодистрофия». При этом заболевании жир, попадающий в человеческий организм, моментально сжигается. Кроме того, у людей, страдающих этим недугом, вырабатывается в шесть раз больше гормона инсулина, чем необходимо. Медики говорят, что это отклонение от нормы могло бы стать «мечтой для всех желающих похудеть», если бы не имело очень серьезных последствий

● Австралийка Натали Адлер уже около пяти лет страдает более чем странным заболеванием, при котором трое суток ее глаза открыты, а следующие трое — закрыты, причем настолько крепко, что какие усилия ни прилагай — их не открыть! «На третий день вечером что-то случается, — рассказывала девушка. — Ложусь спать, и уже не могу открыть глаза. Утром та же картина. И никто не может ответить, что со мной происходит»

Это началось у Натали после того как она перенесла инфекцию придаточных пазух носа. Девушка прошла уже не одну сотню обследований, но все пока безрезультатно. Врачи говорят, что никогда раньше не сталкивались с подобным недугом и что Натали Адлер, возможно, единственная в мире, кто им страдает. Девушка очень тщательно планирует свое время в «зрячий» период. Она старается сделать как можно больше дел, пока ее зрительные органы в очередной раз не сомкнулись. Но, к сожалению, запланировать все невозможно, и, например, свое 18-летие Натали отмечала с закрытыми глазами.

● Другая жительница Австралии — Эшли Моррис — уже более шести лет живет с редкой формой аллергии. Ее тело покрывается красными пятнами и начинает чесаться от контакта с водой. Этот недуг проявился у Эшли в 14 лет, после того, как медики для лечения девушки использовали пенициллин. Сейчас она не может плавать в бассейне, принимать ванну, а под душем без вреда для здоровья может находиться не больше минуты. Аквагенная крапивница — именно так ученые называют это редкое заболевание — проявляется у австралийки даже от собственного пота, поэтому ей нельзя заниматься активными видами деятельности и спортом. Кроме того, Эшли никогда не расстается с зонтиком, так как очень боится внезапно попасть под дождь.

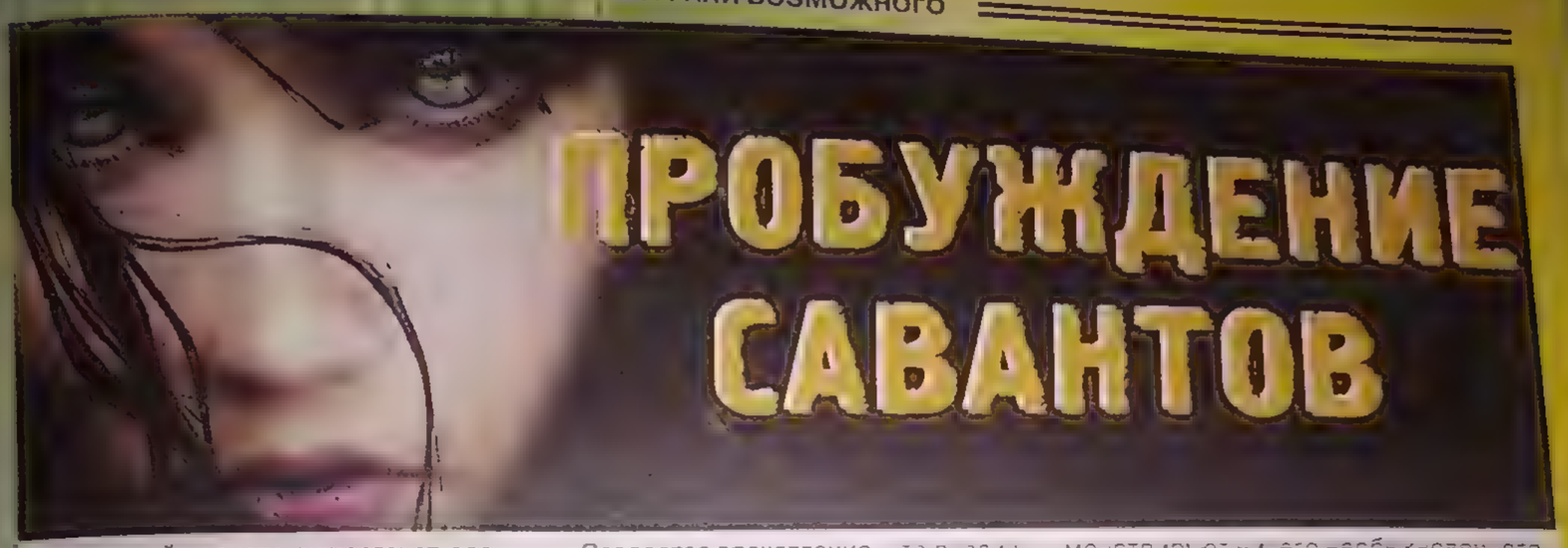
● Очень редкой и странной болезнью страдает и россиянин Валерий Вершинин. В 1973 году врач одной из больниц Казани посоветовал ему бороться с хроническим насморком, сменив лекарство Валидол на Бор-рию предложили попробовать [illegible] пергол, и мужчина приобрел его. После первых же закапываний Валерий [illegible] заметил, что его кожа постепенно [illegible] естественный цвет и становится [illegible] синеи. Позднее [illegible] стали приобретать и волосы. Вершинин, житель Казани, незамедлительно обратился к врачам. Те, изумившись необычным видом пациента, развели руками и отправили мужчину сдавать анализы. После продолжительных амбулаторных обследований Вершинину вынесли очень расплывчатый вердикт. «С названием вашей болезни мы еще не определились — аргирия или аргироз (от латинского слова argentum — серебро). Дело в том, что в состав этих капель входит азотнокислое серебро, которое ваш организм почему-то не усвоил. Но серьезно переживать не стоит, серебро полезно для здоровья, укрепляет иммунитет и убивает вредные микроорганизмы... »

Действительно, Валерий Вершинин, никогда не отличавшийся до этого отменным здоровьем, после «посеребрения» стал очень редко болеть. За 30 с лишним лет он три раза «грипповал», и это при том, что мужчина добирался на работу через весь город в лютый мороз в рабочем халате, накинутом поверх свитера и брюк!

В [illegible] египетском городе Кафр Сакр[illegible] Рихам Абдель Латыф, которая [illegible] и не ест уже больше года. П[illegible] ей чувствовать [illegible] у девочки даже не наблюдается. [illegible] Юная египтянка некогда [illegible] аллергию, а когда [illegible] то поняла, что [illegible] дается в пище. Девочка [illegible] здоровья у [illegible] ровало, поэтому родители [illegible] к столичным [illegible] не так давно они [illegible] проверить свою дочь и обратились за помощью к египетскому правительству. В настоящее время Министерством здравоохранения Египта создана [illegible] комиссия, которая должна тщательно изучить феномен Рихам и постараться ответить на вопрос, почему она перестала испытывать потребность в пище и воде.

Но медицинская наука не стоит на месте, и, возможно, уже в недалеком будущем будет найдено не только объяснение этим недугам, но и способы избавления от них.

Виктория Степнова



ПРОБУЖДЕНИЕ САВАНТОВ

На нашей планете существует особая категория людей, которые то и дело удивляют окружающих. Некоторые из них бегло говорят на 20 иностранных языках, другие измеряют расстояние между предметами с точностью до миллиметра и при этом не пользуются никакими измерительными приборами. Такие люди могут безо всякого труда вычислить любой день недели на несколько тысяч лет вперед или определить за считанные секунды количество спичек, высыпавшихся из коробка на пол. А некоторые могут даже повторить достаточно сложное музыкальное произведение, услышав его всего лишь один раз.

На первый взгляд может показаться, что мы имеем дело с гениальными людьми, чьи способности намного превышают возможности обыкновенного человека. Однако это не совсем так. Отличие этих уникальных людей от обычных состоит прежде всего в том, что они очень серьезно больны. Недуг, поразивший их, носит название аутизм. Это особое психическое заболевание, которое вызывается нарушениями в работе левого полушария мозга. При этом некоторые участки правого полушария слегка гипертрофированы, и оно функционирует практически без всяких отклонений.

По мнению медиков, подобные нарушения возникают еще во время внутриутробного развития. Они сопровождаются повышенным количеством мужского гормона — тестостерона. Именно поэтому мальчиков, страдающих аутизмом, рождается в шесть раз больше, чем девочек. Однако не всегда такое заболевание носит врожденный характер. Бывают случаи, когда дети или взрослые люди становятся жертвами несчастных случаев или некоторых болезней, в результате чего повреждается левое полушарие мозга. Такие люди могут неожиданно для всех проявить выдающиеся способности. К примеру, 9-летний английский мальчик после случайного ранения в голову стал разбираться в механике не хуже самых лучших мастеров. А пенсионер из американского штата Калифорния внезапно начал рисовать прекрасные картины. При этом врачи обнаружили у него серьезные нарушения в работе мозга.

Создается впечатление, что различные нарушения в функционировании головного мозга каким-то образом пробуждают в человеке удивительные выдающиеся способности. До сих пор времени мало кто из них никоим образом себя не проявлял. В медицинской практике есть [illegible] для подобных [illegible]. Этот феномен был открыт в начале XX века. Тогда медики выявили [illegible] савантов. В настоящее время таких людей насчитывается [illegible]. Специалисты называют [illegible] тестированных [illegible] интеллекта, но при этом [illegible] поразительные способности в какой-то одной специфической области знаний.

Долгое время ученые пытались разобраться в причинах возникновения подобного феномена. Ведь с одной стороны имелись неполноценные люди, а с другой — некоторые способности этих людей намного превосходили способности обычного человека. Было выдвинуто предположение, что савант постоянно упражняются в той или иной области, поэтому достигают таких поразительных результатов. Однако эта гипотеза никак не могла объяснить уникальные способности совсем маленьких детей, у которых просто не было времени постепенно оттачивать свое мастерство. К примеру, девочка Надя из России с трех лет рисует скачущих лошадей. При этом ее рисунки отличаются поразительным совершенством. Вряд ли могла трехлетняя девочка долгое время упражняться в технике рисования этих животных. По словам ее родителей, девочка однажды просто взяла в руки карандаш и нарисовала красивую лошадь. Все ее последующие рисунки по качеству исполнения были ничем не хуже самого первого.

Другая версия гласит, что причина появления савантов кроется в гипертрофированных участках правого полушария мозга, которые отвечают за те или иные способности человека. На первый взгляд все просто: раз увеличена определенная часть мозга, значит способность, за которую она отвечает, будет выдающейся. Однако далеко не все больные аутизмом становятся савантами. Большинство из них не демонстрируют ничего необыкновенного.

Существует еще одна, весьма любопытная версия появления савантов среди психически неполноценных людей. Ее предложили австралийские психологи Аллан Снайдер и Джон Митчелл. По мнению ученых, все люди на планете являются потенциальными савантами и могут обладать целым рядом уникальных способностей, которые трудно даже себе представить. Однако у обычных людей этот потенциал с возрастом сходит на нет. Лишь маленькие дети обладают им в полной мере. Все дело в том, что у взрослых людей на первый план выступает сознание, а вся бессознательная деятельность психики обычно остается так сказать за кадром. Люди, как правило, не замечают работы своего подсознания. Что же касается маленьких детей, то их сознание только-только начинает формироваться, и оно пока еще не играет доминирующей роли. Поэтому дети видят окружающий мир не как целую картину, а как нечто состоящее из отдельных элементов.

Аллан Снайдер и Джон Митчелл считают, что то же самое происходит и у больных аутизмом. Поскольку сознание у таких людей нарушено, они не всегда отдают себе отчет в своих поступках, то в таких случаях на первое место выступает подсознание. Теперь ничто не мешает какой-либо способности проявиться в полной мере, и такой человек становится савантом. Австралийские психологи уверены, что в мозгу любого человека можно пробудить подобного «саванта», достаточно лишь воздействовать на него специфическими магнитными импульсами. Такие импульсы смогут замедлить работу того участка мозга, который отвечает за сознание, и одновременно ускорить работу некоторых других участков.

Однако у этой гипотезы отсутствует экспериментальное подтверждение. Поэтому сейчас трудно сказать, насколько оказались правы психологи из Австралии. Возможно, рано или поздно найдется доброволец, который согласится проверить на себе действие магнитных импульсов. Пока же только Аллан Снайдер согласен подвергнуть себя этому испытанию, чтобы доказать или опровергнуть собственную гипотезу.

Альбина Носова

Искусство смертельного прикосновения

Это был обычный, ничем не примечательный съемочный день. Выдающийся мастер кунг-фу Брюс Ли работал над постановкой очередного рукопашного сражения, но в этот день один трюк никак не хотел получаться как надо. Вдруг из массовки вышел какой-то человек и направился прямо к Брюсу. На съемочной площадке его раньше не видели. Незнакомец сказал, что знает, как исполнить этот трюк наиболее эффектно. Брюс Ли заинтересовался этим предложением и решил посмотреть, что может продемонстрировать незнакомец. Они вышли на съемочную площадку и стали напротив друг друга. Внезапно неизвестный мужчина нанес мастеру кунг-фу короткий, но очень сильный удар в область головы, после чего Брюс Ли упал как подкошенный. Пораженные члены съемочной группы бросились к потерявшему сознание актеру, а незнакомец, воспользовавшись суматохой, растворился в толпе.

До сих пор никто не знает, кем был тот загадочный незнакомец. Лишь спустя некоторое время один из гримеров вспомнил, что видел этого мужчину в раздевалке, куда тот зашел, чтобы взять свою одежду. При этом он произнес странную фразу: «Он должен умереть!». Это высказывание оказалось пророческим. Через несколько месяцев молодой и здоровый Брюс Ли скоропостижно скончался в возрасте 32 лет. Его внезапная и загадочная смерть породила массу различных предположений. Одна из версий гласила, что тот неизвестный мужчина был на самом деле представителем криминальной китайской организации под названием «Триада», которая по какой-то причине решила устранить всемирно известного актера.

Этот человек, по всей видимости, владел секретной боевой техникой отсроченной смерти, или искусством «ядовитой руки». Эта техника представляет собой своеобразную программу, разрушительную для человеческого организма, которая начинает работать после незначительного удара. Поэтому ее иногда называют еще искусством «смертельного касания». При этом смерть человека может наступить далеко не сразу после подобного удара. Все зависит от желания и намерения мастера. Иногда проходят месяцы после такого «касания», прежде чем человек неожиданно для всех умирает, а иногда может пройти даже несколько лет. Похожий удар, возможно, и получил Брюс Ли во время съемок одного из своих фильмов.

«Смертельное касание Дим-Мак» впервые стало упоминаться в китайских романах XVII — XVIII веков. При этом в основном описывалось лишь разрушающее действие подобной техники на человека и никогда не раскрывались ее секреты. Техника «ядовитой руки» изучалась в ряде школ боевых искусств, например, в монастыре Шаолинь, но далеко не все ученики допускались к изучению этого секретного мастерства. Мастера, владеющие техникой Дим-Мак, тщательно выбирали учеников, чтобы передать им свои знания и искусство. Главное внимание обращалось вовсе не на физическую подготовку кандидатов, а на нравственные качества личности. Ученик должен был обладать спокойным и уравновешенным характером, отдавать себе отчет в своих поступках, то есть быть ответственным. Нельзя было допустить, чтобы мастер подобного смертоносного искусства использовал его в низких корыстных целях. Поэтому лишь немногие избранные могли впоследствии лишать человека жизни при помощи не слишком сильного удара или же путем легкого касания. Но делали они это не слишком часто.

С тех пор любая внезапная смерть от якобы естественных причин в восточных странах вызывает подозрение, что умерший человек стал на самом деле жертвой мастера, владеющего искусством «ядовитой руки». Подозрения удваиваются, если этот человек был знаменитостью. Жители европейских стран на протяжении многих столетий даже не подозревали, что может существовать подобная техника отсроченной смерти. Лишь в XX веке была несколько приподнята завеса тайны для европейских мастеров боевых искусств. Но все секреты искусства смертельного касания до сих пор никому из европейцев не открыты.

В 1957 году известный борец Джон Ф. Гилби стал свидетелем демонстрации техники Дим-Мак. По его просьбе тайваньский мастер боевых искусств О-Хсынь-Янь показал, как действует этот метод. В качестве объекта для демонстрации смертоносной техники известный мастер выбрал... собственного сына Аль Линя! В присутствии Джона Ф. Гилби О-Хсынь-Янь слегка ударил сына в живот. Этот удар не принес молодому человеку никакого видимого вреда, он даже не пошатнулся. Тайваньский мастер предложил европейцу внимательно наблюдать за его сыном в течение двух дней. Все это время Гилби буквально не отходил от молодого человека, но у того не было даже малейшего признака недомогания.

И только спустя двое суток Аль Линь внезапно потерял сознание и упал. В этот момент его отец был рядом. Он точно знал, когда техника Дим-Мак должна подействовать. Поскольку О-Хсынь-Янь был посвящен во все тайны этого искусства, то он знал способы нейтрализации Дим-Мака. При помощи специального массажа и настоя целебных трав он полностью восстановил здоровье сына, хотя на это у известного мастера ушла не одна неделя.

Как же восточные мастера боевых искусств могли при помощи легкого удара или даже касания запускать в организме жертвы программу отсроченной смерти? Дело в том, что на поверхности человеческого тела существует множество точек, которые нервными окончаниями связаны с важнейшими органами. Владеющие техникой Дим-Мак используют в своей практике около 150 точек. Но знания точного места расположения определенной точки недостаточно. Необходимо еще знать время, когда эти точки начинают проявлять свою отрицательную активность. Мастер искусства «ядовитой руки» должен уметь управлять энергетическими потоками собственного организма, так как именно [illegible] проникающая через [illegible] в организм жертвы, способна уничтожить этого человека [illegible] мастером своего дела.

Получается, что удар, нанесенный мастером Дим-Мак, носит не физический, а скорее энергетический характер. В результате происходит разбалансировка энергетического поля человека, и в определенный мастером момент наступает смерть. Даже в настоящее время невозможно установить настоящую причину смерти жертвы Дим-Мака. Медицинские работники могут лишь констатировать смерть от какой-либо естественной болезни, хотя и непонятно откуда взявшейся. К счастью, все секреты этого смертоносного искусства известны лишь немногим посвященным.

Евгений Данилец

Вещий сон

Несколько месяцев подряд меня мучил один и тот же кошмарный сон. Мне снилось, что я еду в красивой дорогой машине на большой скорости по незнакомой трассе. Солнце только что вышло из-за горизонта и робко освещает окружающий пейзаж своими ласковыми лучами. Настроение у меня отличное, и я мурлычу себе под нос какую-то популярную песенку. Внезапно из-за поворота прямо на меня вылетает огромный грузовик. Я даже толком не успеваю испугаться, как этот монстр таранит мою машину... После этого я всегда просыпался в холодном поту.

Этот сон был на редкость реалистичным. Я тщетно пытался узнать снившуюся мне трассу, но напрасно. Я там никогда не был. Да и машина, в которой я ехал, явно была слишком дорогой для меня. В конце концов, я решил, что это был эпизод из моей прошлой или будущей жизни и немного успокоился. Но на всякий случай стал водить свою старенькую «девятку» намного аккуратнее. Так прошло около полугода. Кошмарный сон стал мне сниться все реже, пока не пропал совсем, и через пару лет я практически забыл о нем.

А однажды при помощи Интернета я отыскал своего бывшего одноклассника – Василия. Мы дружили в детстве, пока его семья не переехала в другой город. Василий мне очень обрадовался и пригласил к себе в гости, в Иркутскую область. Я еле дождался отпуска, чтобы туда поехать. Мой приятель очень сильно изменился, выглядел солидно, и тому были веские причины. Его карьера, в отличие от моей, сложилась весьма успешно. Василий был исполнительным директором одной строительной фирмы, и у него было все, о чем я только мог мечтать: огромный дом в живописной местности, две дорогие иномарки и красавица жена. Правда, она в момент моего визита отсутствовала, так как поехала навестить родителей.

Накануне возвращения жены Василию срочно понадобилось отправиться по делам фирмы в другой город, а его шофер как раз в тот день взял выходной. Поэтому он попросил меня встретить его жену в аэропорту города Иркутска и дал мне для этой цели одну из своих машин. Я никогда не водил подобных автомобилей, но Василий меня успокоил, сказав, что даже водитель-новичок сможет справиться с ней, дал мне карту города и уехал. Я не мог подвести своего старинного друга, поэтому вначале тщательно изучил дорогу к иркутскому аэропорту, а затем немного покатался по поселку, где жил мой друг, чтобы привыкнуть к великолепному автомобилю. На следующий день я отправился встречать жену Василия. Было раннее утро, а день обещал быть на редкость чудесным. От хорошего настроения я даже принялся что-то напевать. Вдруг мелькнула мысль, что эта трасса мне до боли знакома. Покопавшись в памяти, я обнаружил, что именно этот пейзаж мне снился долгие месяцы. От удивления я даже снизил скорость. Я не знал, что мне дальше делать. Похоже, сон начал неожиданно сбываться, а это значило, что впереди меня ожидало нечто ужасное. Чтобы собраться с мыслями, я остановил автомобиль у обочины дороги и посмотрел вперед. Там вдалеке был ясно виден поворот. Внезапно из-за него на огромной скорости вылетел большой грузовик. Водитель, очевидно, не смог справиться с управлением, поэтому машина на полном ходу пересекла дорогу и врезалась в деревья, росшие вдоль трассы. Раздался взрыв. Я с ужасом наблюдал происходящее. Ведь если бы я не остановился, то в момент аварии оказался бы как раз на пути грузовика. Вот так кошмарный вещий сон спас мне жизнь.

Алексей Найденов
Краснодарский край

История спасения

В нашем селе жил старик, который любил рассказывать чудесную историю своего спасения. Он был единственным ребенком в семье. До него дети рождались, но ни один не доживал до 3 лет: болезни и несчастные случаи становились причиной ранней смерти детей. Ему самому остаться в живых помог случайный человек.

Было это так. Деревня, где жили родители мальчика, располагалась на берегу неширокой, но глубокой реки. Деревянные избы, где обычно по одной комнате, сараи для сена, низенькие заборы, палисадники с цветами. Поздно вечером постучался в дверь молодой мужчина и попросился переночевать, так как в темноте переправляться на другой берег реки на лодке (моста не было) опасно. Радушные хозяева накормили гостя, хотели постелить ему в избе, но он попросился в сарай, потому что не хотел стеснять хозяев, особенно хозяйку, которая ожидала ребенка. Уставший гость сразу уснул, но перед рассветом внезапно проснулся от каких-то приглушенных голосов. Сквозь щель между бревнами он увидел размытые фигуры трех стариков, одетых в белые рубахи. Один из стариков сказал, что в этом доме на рассвете петушок закукарекает. Второй заявил, что жить он будет долго, если не «зальется» (утонет) в три года, на что третий добавил: хорошо, если петушку поможет добрый человек. А потом старики пропали, словно их и не было. Гость усмехнулся, повернулся на другой бок и снова заснул.

Утром будит его радостный хозяин и зовет в дом праздновать: сын у него на рассвете родился! Смекнул гость, о каком «петушке» шла речь, и напросился в крестные к новорожденному. О необычном сне родителям не рассказал, чтобы не искушать судьбу.

Крестник рос, а мужчина время от времени приезжал в гости да родителей просил лучше за ребенком присматривать. Да они и сами с мальчика глаз не спускали, ведь других детей не смогли уберечь.

Так прошло почти три года. За неделю до дня рождения ребенка приехал мужчина в гости к кумовьям. Гостит, а с крестника глаз не сводит. Может, хозяевам лишний человек и в тягость, а вида не подают. Да и он без дела не сидит: крышку на колодце новую сделал, корыто большое, в котором скотину поили, заборчиком огородил, засов на калитке понадежнее приладил, чтобы малыш сам не смог открыть и к реке убежать. Навсегда запомнил слова старца: «Если не утонет в три года, долго жить будет».

Благополучно отпраздновали день рождения ребенка, уложили его спать, а сами продолжили гулянье. Вдруг гостя как в сердце кольнуло. Подскочил он с лавки, бросился к люльке, а ребенка... нет! Куда он мог уйти? Гость во двор выскочил, смотрит по сторонам: к воде не подобраться, все закрыто. Но тут он увидел возле колодца маленькую фигурку. Малыш дошел до небольшой лужицы и вдруг упал лицом вниз. Со всех ног бросился к нему крестный, выхватил из лужи и привел в сознание. Тут и родители подбежали. Бледный как смерть хозяин рассказал, что вечером воду из колодца доставал и случайно ведро опрокинул.

Принес гость мальчика в дом, рассказал друзьям о таинственных стариках. Все, что было предсказано, сбылось. Дожил спасенный ребенок до глубокой старости, много что испытал на своем веку, но всегда хранила его какая-то таинственная сила.

Евгения П.
г. Павловск, Воронежская обл.

Парацельс. Пророк от медицины

Многие называют его «самородком, опередившим время». Поистине неординарная личность, он больше известен потомкам как великий целитель, основоположник практической медицины и фармакологии, отец гомеопатии, философ и алхимик, якобы создавший таинственный «эликсир жизни». Ему приписывают множество важных открытий — от банальных сегодня настойки опия, лечения минеральными водами и магнитными полями до попытки клонирования человека (!) и пересадки внутренних органов.

Однако мало кому известно, что швейцарский врач и алхимик Филипп Аврелий Теофраст Бомбаст фон Гогенгейм, в миру доктор Парацельс (1493 – 1541), был еще и великим мистиком, астрологом и каббалистом. Его скудные, но поражающие воображение пророчества по сей день будоражат умы искателей Истины. Эта «сторона медали» настолько покрыта тайной и привлекательна, что просто невозможно пройти мимо и не подсмотреть одним глазком — что же скрыто там, «за семью печатями»?

Через тернии к звездам

«Звездная» судьба маленького Тео была предрешена самими небесами, ведь он родился в новолуние, произошедшее на границе знаков Скорпиона и Стрельца. В этот момент светила открыли врата Змееносца — таинственного созвездия, которое символизирует легендарного врача древности и основоположника медицины Асклепия, наказанного богами за «превышение полномочий». Если верить мифам и легендам, знаменитый врачеватель пробудил гнев богов своим вмешательством в естественный ход событий: своенравный лекарь исцелял безнадежно больных и даже воскрешал мертвых. Для новорожденного Тео подобный покровитель означал лишь одно: его жизненный сценарий должен стать повторением судьбы мифического героя, но уже на земном уровне.

Так и случилось. Уже с 16 лет юное дарование отправилось на поиски научной Истины, в 22 года Теофраст получил степень доктора медицины, а к 30 годам успел побывать в должности городского врача и приобрел славу «вечного странника», нигде подолгу не задерживаясь и «творя историю по дороге». Почти всю свою недолгую жизнь (а прожил он всего-то 48 лет!) Парацельс провел в странствиях, совершенствуя мастерство врачевателя и ставя под большое сомнение научные догмы своего времени. Трудно назвать хоть одну европейскую страну, где бы он не побывал. По свидетельствам современников, врачеватель успел посетить много стран, в том числе Россию. Теофраст был пленен татарами и вместе с суровыми кочевниками приехал в Индию. Есть версия, что «вечный странник» провел несколько лет в сердце Шамбалы, постигая таинственные знания Древнего Востока.

Будучи реалистом и практиком, Парацельс все же не представлял себе медицину без алхимии и магии, астрологии и мистики. **«Все, что можно понять разумом, приходит от звезд»**, — писал он. Звезды помогали ему не только в излечении тяжелобольных, но и в обосновании собственных открытий и предсказаний.

Пророчества «вечного странника»

Каждый, кто прикасался к тайне ясновидения, трактовал это загадочное явление по-своему. Парацельс также имел на этот счет собственное мнение. Более того, будучи в некотором смысле «паранормальным» человеком, он исследовал дар предсказателя на собственном опыте.

По его теории, в природе все имеет своего двойника-покровителя, которого врач и провидец назвал «Evestrum». Двойник рождается вместе с человеком и способен предсказывать все будущие события его жизни (мы называем это развитой интуицией). Есть и особенные двойники, которые предвещают события, затрагивающие судьбы всего мира. «Счастливчики», имеющие подобных покровителей, могут стать истинными пророками.

Согласно учению Теофраста, способности к провидению особенно сильно проявляются у спящего: «Во время сна внутренний человек становится свободным в своих движениях и может подняться в сферу своих прообразов и говорить со звездами... »

Времена, в которые жил Парацельс, были суровы и безжалостны к любому проявлению свободомыслия. Костры инквизиции горели во многих городах Европы, пожирая тысячи безвинно осужденных «ведьм» и «колдунов». В подобных условиях магический дар ясновидения требовалось тщательно скрывать от посторонних глаз, и многие прорицатели были вынуждены шифровать свои послания потомкам в виде загадочных картинок, опасаясь открывать тайну будущего прямым текстом. Парацельс был чрезвычайно плодовитым писателем, им было написано довольно много научных и философских книг. До нас дошли лишь некоторые из его уникальных творений, среди которых особенно интересен труд «Оракулы», где в полном объеме приведены пророчества «вечного странника».

Расшифровка «посланий в будущее» — дело непростое. Каждая картинка имеет глубинный и многогранный смысл, который, в принципе, можно трактовать как угодно. Однако спустя столетия нам все же удалось получить более или менее четкое представление о том, что именно видел великий оккультист и астролог, общаясь со своим ментальным двойником.

Предсказания Парацельса, в основном, касаются Европы и затрагивают промежуток в 500 лет. Многое из того, что «предусмотрел» астролог и мистик, уже сбылось: во Франции под ударами революции действительно пала династия Валуа, пришел к власти Наполеон, а «победный германский орел» и в самом деле произвел сильнейшее впечатление на всю Европу... Парацельс предсказал образование США, возвышение Китая и разделение мира на три политических лагеря.

И все же самым удивительным для всех нас является его пророчество по поводу России, которую великий астролог считал страной-избранницей: «Есть один народ, который Геродот называет гипербореями. Нынешнее название этого народа — Московия. Нельзя доверять их страшному упадку, который будет длиться много веков. Гипербореи познают и сильный упадок, и огромный расцвет. У них будет три падения и три возвышения. В той самой стране Гиперборее, о которой никто никогда не думал как о стране, где может произойти нечто великое, над униженными и отверженными воссияет Великий Крест. Знамя Креста будет водружено на одной из горных вершин этой страны». И более того: «Воссияет божественный свет с горы страны Гипербореев, и его увидят все жители Земли».

Но и это еще не все. Далее говорится, что «на срок, равный 50 годам второго царства Сатурна, который наступит через 500 лет после смерти Парацельса (примерно в 2041 году), снова придет Золотой век, но продлится он всего лишь 50 лет. После над миром нависнет страшная опасность».

Что именно увидел «пророк от медицины», к сожалению, ведомо лишь ему. Но что бы ни ожидало нас и наших потомков, следует помнить, что свою судьбу мы творим сами.

Между прочим, и Парацельс был уверен в этом.

Елена Клева

Возможно, мы уже не люди?

Если теория Чарльза Дарвина о постепенной эволюции всех живых существ на нашей планете действительно верна, то этот процесс должен продолжаться и в настоящее время. А как же быть с высшим звеном эволюции, то есть с человеком? Закончилось ли его эволюционное развитие тысячелетия тому назад или все еще продолжается? Среди ученых весьма популярно мнение, что эволюция людей не стоит на месте и в обозримом будущем человечество будет сильно отличаться от современного. Прежде всего это связано со стремительным увеличением числа городских жителей, а в городах, как известно, на человеческий организм влияет множество самых разных неблагоприятных факторов: от выхлопных газов автомобилей до излучения всевозможных электроприборов. Все это весьма способствует появлению у людей различного рода мутаций на генетическом уровне. И тем быстрее они будут проявляться в организме человека, чем больше будет загрязняться окружающая среда.

Не так давно французские ученые выяснили, что обоняние у людей ухудшилось в несколько раз по сравнению с далекими предками. А все потому, что более 70 % генов, отвечающих за чувствительность органа обоняния, уже подверглись необратимым изменениям. Это вполне может привести к тому, что нос у человека может со временем практически полностью атрофироваться и превратиться в едва заметный бугорок на лице.

Примерно та же участь может ожидать и зубы, потому что грубая и твердая пища, требующая крепких и здоровых зубов, постепенно сходит на нет. Ее с успехом заменяют мягкие и приятные на вкус синтезированные продукты, которые, однако, не обладают необходимым для жизнедеятельности человеческого организма набором витаминов и микроэлементов, что также способствует различного рода мутациям. По мнению многих стоматологов, процесс мутации зубного ряда уже можно наблюдать у современного человека. Он заключается в том, что так называемые зубы мудрости появляются далеко не у всех людей. И это только начало. Если еда не будет давать челюстям никакой нагрузки, то очень скоро зубы могут исчезнуть совсем за ненадобностью.

Кроме этого, мышечная масса у людей в скором времени подвергнется значительным изменениям. Уже сейчас многие профессии не предполагают практически никакой физической нагрузки, поэтому у многих мужчин начался процесс атрофии мышц, и они выглядят несколько женоподобными. Учитывая тот факт, что многие женщины в настоящее время не обладают ярко выраженным вторичными половыми признаками, а мужская и женская одежда иногда мало чем различается, ученые прогнозируют, что в недалеком будущем мужчин и женщин невозможно будет «опознать» с первого взгляда. Более того, есть вероятность появления таких мутаций, которые приведут к появлению на планете гермафродитов.

А вот масса самих людей во много раз увеличится. Пища с большим содержанием калорий, а также малоподвижный образ жизни очень даже способствуют ожирению. Причем полнота уже начинает закрепляться на генетическом уровне и передаваться по наследству. К примеру, в настоящее время в США весьма велик процент очень толстых людей. То же самое наблюдается и в других развитых странах земного шара.

Многие российские ученые, в том числе профессор Института биофизики Российской академии наук Николай Сафонов, считают, что уже к середине текущего столетия будет наблюдаться значительное потемнение кожи жителей Земли, а глаза будут по большей части миндалевидной формы, как у азиатов. С одной стороны, это будет связано с тем, что рождаемость у жителей азиатских и африканских стран намного превышает рождаемость у европейцев. А с другой стороны, к этому могут привести смешанные браки между людьми, принадлежащими к разным расам. В этом случае, согласно законам генетики, дети наследуют в первую очередь темный цвет кожи и раскосые глаза. К этому же результату может привести и глобальное потепление, так как высокие температуры воздуха вполне способны вызвать мутации генов у светлокожих людей.

Американские ученые из университета Лос-Анджелеса во многом согласны с российскими коллегами. Но, в отличие от россиян, они считают, что глаза людей значительно сузятся из-за большого количества вредных выбросов в атмосферу нашей планеты, а вовсе не из-за генетических изменений. Однако глаз человека в результате мутаций приобретет второе веко, которое в настоящее время находится в зачаточном состоянии в уголках глаз человека. Кожа у людей станет более грубой, для того чтобы защищать человеческий организм от вредного воздействия загрязненной окружающей среды. Некоторые ученые предполагают, что клетки кожи могут мутировать до такой степени, что превратятся в нечто подобное чешуе. Так как в современном мире слишком много шума, который производят различные технические устройства, то велика вероятность мутации ушных раковин человека. Там образуется некоторое количество складок для защиты от пыли и излишнего шума. А сами уши смогут двигаться в разные стороны, как у представителей животного мира. Что касается органа обоняния, то американские ученые уверены, что нос не исчезнет с лица, а наоборот значительно увеличится в размерах и приобретет весьма сложную

систему так называемых отсеков, где будет очищаться загрязненный воздух, поступающий в организм человека извне.

А вот шотландский палеонтолог Дагл Диксон уверен, что в настоящее время происходит необратимый процесс генетического обеднения людей. По его мнению, это происходит потому, что в современном мире медицина помогает выживать не совсем полноценным представителям человечества, которые при обычных условиях непременно погибли бы, не достигнув половой зрелости. Поэтому различные биологические дефекты передаются по наследству из поколения в поколение и даже становятся нормой. С течением времени это может привести к атрофии человеческого организма и даже к полной физической слабости человека, и люди уже не смогут передвигаться самостоятельно без различных технических приспособлений.

Таким образом, технический прогресс делает жизнь людей более удобной и комфортной, но приводит к загрязнению окружающей среды, которое, в свою очередь, вызывает необратимые изменения в организме человека. Мы дышим загрязненным воздухом, едим продукты, в которых полно различных вредных химических элементов, на нас действует электромагнитное излучение разнообразных приборов и устройств. Кто знает, возможно, в обозримом будущем все люди действительно изменятся до неузнаваемости. А может быть, уже сейчас представители homo sapiens вовсе уже и не люди?

Светлана Курбанова

Летающие тарелки вермахта

В конце 1945 года руководство Советского Союза отправило к берегам Антарктиды три подводные лодки, которыми командовал адмирал Н.Г. Кузнецов. Эта экспедиция должна была проверить сведения, которые содержались в одной секретной нацистской карте. Ее обнаружили сотрудники советской контрразведки среди архивных документов верховного командования вермахта. Согласно этой карте, в Антарктиде, а точнее в той ее части, которая носила название Земля Королевы Мод, находился подводный коридор, служивший проходом в подземную страну — Агарту. Правительство СССР предположило, что так называемая Агарта есть не что иное, как секретная база нацистов, и поэтому как можно скорее отправило к берегам Антарктиды специальную экспедицию, опасаясь, что другие страны могут оказаться там первыми. Однако результаты этой разведывательной операции были сразу же засекречены, а впоследствии затерялись в архивах, поэтому в настоящее время трудно сказать, обнаружил ли адмирал Кузнецов секретную базу нацистов или нет.

Примерно через год похожая экспедиция была отправлена из США. Ее возглавлял опытный полярный исследователь адмирал Ричард Е. Берд. Экспедиция только на первый взгляд носила мирный характер. К Земле Королевы Мод отправились 14 гражданских и военных кораблей, в том числе один авианосец, а также множество самолетов и вертолетов, так что цели были не совсем исследовательскими. Это подтверждается и тем, что на борту кораблей и самолетов находилось около 30 научных работников, тогда как солдат и офицеров было более четырех тысяч.

Первый месяц на ледяном континенте прошел без особых происшествий. Была исследована довольно обширная территория и сделано множество фотоснимков поверхности Антарктиды с воздуха. Однако в марте 1947 года экспедиция была внезапно прекращена, а вся военная и гражданская техника поспешно вернулась обратно в США. Позже выяснилось, что американские солдаты встретили в Антарктиде неожиданное жесткое сопротивление. Но почему хорошо экипированные американские военные не сумели дать отпор противнику и вынуждены были спасаться бегством? Дело все в том, что они столкнулись с неким неизвестным им оружием, против которого вся их техника оказалась бессильной.

Настоящей целью этой исследовательской и одновременно разведывательной экспедиции было обнаружение секретной нацисткой базы, которая еще не прекратила свое существование в то время. Было даже выдвинуто предположение, что все лидеры Третьего Рейха, которых считали погибшими, на самом деле скрывались на подземной антарктической базе. По-видимому, американцы слишком близко подошли к ней, чем вызвали на себя огонь со стороны нацистов. В результате был уничтожен один корабль, несколько самолетов, погибли десятки людей. Оставшиеся в живых солдаты впоследствии вспоминали, что видели странные летающие диски, которые двигались с огромной скоростью, так что невозможно было как следует прицелиться, чтобы по ним стрелять. Именно эти загадочные диски и стали причиной поспешного бегства американских военных с ледяного континента.

Больше подобных экспедиций в Антарктиду не направляло правительство ни одного государства. Однако на протяжении многих десятилетий советские и американские спецслужбы работали с полученными каждой страной секретными документами Третьего Рейха, чтобы узнать как можно больше о подземной антарктической базе нацистов, имевшей кодовое название «База-211». Но самое главное, спецслужбы обеих стран пытались разгадать секрет загадочных дисколетов, чтобы впоследствии применить полученные знания в производстве новейшей сверхмощной военной техники.

Как выяснилось, создание секретной базы на ледяном континенте нацисты начали еще в 1938 году, когда Германия присвоила себе довольно обширную территорию, которая получила название Земля Королевы Мод или Новая Швабия. С тех пор к берегам Антарктиды регулярно отправлялись корабли и подводные лодки, на борту которых содержалось различного рода оборудование и техника. В результате через несколько лет строительство подземного города было завершено. В 1943 году нацистский адмирал Карл Денниц, который руководил доставкой различных грузов на ледяной континент, произнес следующую фразу: «Германский подводный флот может гордиться тем, что на другом конце света создал для фюрера неприступную крепость». Это означало, что к 1943 году все строительные работы в Антарктиде были уже завершены.

В то же самое время у Третьего Рейха по всей Европе было около десяти научно-исследовательских предприятий, которые занимались разработкой дискообразных летательных аппаратов. По словам известного эксперта по паровым турбинам Джузеппе Белуццо, первые дисковидные летательные аппараты разрабатывались вначале в Италии, а затем в Германии. Однако производство и испытания подобных дисколетов были налажены только на антарктической секретной базе. Для этих целей туда были доставлены выдающиеся немецкие ученые того времени, а также множество узников концлагерей. Проект по созданию необычных летательных аппаратов получил название «Фау-3» по аналогии с крылатыми ракетами «Фау-1» и «Фау-2».

Существует предположение, что на идею создания подобных дисколетов нацистов натолкнули сведения, которые они получили во время экспедиции в Тибет. Германским исследователям якобы удалось обнаружить хранилища древних рукописей, в которых содержались уникальные знания, принадлежащие давно забытым народам Востока. Однако, согласно другой версии, секрет антигравитационного двигателя, который был использован при создании сверхскоростных дискообразных летательных аппаратов, был получен при помощи медиумов-спиритов. Эти люди якобы смогли наладить контакт с представителями внеземных цивилизаций, а те в свою очередь поделились с арийцами некоторыми своими секретами. Эти знания были использованы впоследствии для создания крылатых ракет «Фау-1» и «Фау-2», а также дисколетов «Фау-3».

Однако если существование нацистских крылатых ракет не требует доказательств, так как во время их испытаний с полигона «Пенемюнде-Вест» рушились целые кварталы многих европейских городов, то наличие в Третьем Рейхе сверхскоростных дисколетов до сих пор так и не доказано. Многие ученые и исследователи Третьего Рейха, которые остались в живых после Второй мировой войны, независимо друг от друга утверждали, что никаких подобных летательных аппаратов они не проектировали. А вот немецкий авиационный инженер Рихард Мите заявил, что он участвовал в создании дисколе-

та вместе с несколькими инженерами, чьих имен он не назвал. Кроме этого существует несколько свидетельств очевидцев испытаний этих аппаратов на европейских полигонах, но они подвергаются сомнениям, поскольку нацисты вряд ли оставили бы в живых случайных свидетелей испытаний секретной военной техники.

К примеру, бывший узник концлагеря КП-А4 Василий Константинов утверждает, что однажды он занимался разбором завала на полигоне около немецкого городка Пенемюнде. После окончания работ он случайно отстал от своей команды и увидел необычный летательный аппарат в форме диска. Этот аппарат неустойчиво парил над землей и все время покачивался. Внезапно раздался громкий хлопок, и дисколет стал стремительно терять высоту. Василий даже успел рассмотреть пилота в кабине. Через несколько секунд взорвался бак с горючим, и от странного летательного аппарата остались одни обломки. Большинство исследователей Третьего Рейха считают это свидетельство вымышленным

Куда больше доверия вызывают рапорты японских военных, которые в 1976 году при помощи радарных установок засекли 19 странных летательных аппаратов в районе Антарктиды. Эти загадочные объекты неожиданно появились как будто из космоса, а затем исчезли где-то во льдах. Такие объекты довольно часто появляются в районе Антарктиды, а статистические данные гласят, что наблюдения НЛО случаются в тех краях гораздо чаще, чем на других континентах.

В 2001 году американский журнал Weekly World News сообщил, что норвежские исследователи обнаружили в Антарктиде загадочное сооружение, построенное из ледяных блоков, которое очень сильно напоминало сторожевую башню средневекового замка. Ее высота была равна приблизительно 30 метрам. Возникло предположение, что она могла быть сооружена эссесовцами, которые считали себя последователями немецких рыцарских орденов средневековья. Однако как могла сохраниться ледяная башня на протяжении нескольких десятилетий? Получалось, что секретная нацистская «База-211» все еще продолжает функционировать?

Эта неожиданная гипотеза случайно получила своеобразное подтверждение в марте 2004 года. Канадские летчики, летавшие над Антарктидой с исследовательскими целями, обнаружили на поверхности ледяного континента остатки какого-то странного летательного аппарата, по форме напоминавшего диск. Он лежал на дне образовавшейся в результате аварии воронки. В район предположительной катастрофы дисколета была направлена специальная экспедиция, но ее участникам так и не удалось обнаружить ничего существенного

Если канадские летчики не стали жертвой галлюцинации, то где-то в недрах Антарктиды до сих пор существует секретная нацистская база, где производят дискообразные летательные аппараты, которые человечество воспринимает как НЛО. Ведь только хорошие специалисты могли за короткое время ликвидировать последствия аварии дисколета, которые наблюдали канадцы Как бы то ни было, но загадочная антарктическая «База-211» пока не спешит раскрывать миру свои секреты.

Алена Лебедева

Производство НЛО в России

Мечта всего человечества о летающих автомобилях, похоже, скоро осуществится. Житель села Васильевка, что под Тольятти, Владимир Кардановский, еще несколько лет назад изобрел... НЛО. Точнее, пока только двигатель к нему, а это, как известно, одна из самых важных частей всех средств передвижения. Работу над чудо-изобретением он закончил в 2003 году и для начала решил продемонстрировать его в самарском научно-производственном ракетно-космическом центре «Прогресс». Специалисты сразу заявили, что проект жителя Васильевки заслуживает пристального внимания, и были очень удивлены тем, что принципы работы двигателя противоречат некоторым законам физики. Впрочем, самарские ракетостроители отметили, что «именно такие необычные подходы в науке и ведут к сенсационным открытиям... »

Уникальный двигатель Владимира Кардановского может работать и на бензине, и на водороде. Перемещаясь внутри него по сложной траектории, топливо генерирует инерционную силу, которая как раз и заставляет объект подниматься в воздух. Осознавая всю важность своего открытия, Кардановский решил поставить в известность об этом руководство страны и отправил письмо в администрацию президента. Судя по всему, там к его двигателю отнеслись со всей серьезностью. Так как сам директор по пилотируемым полетам Аэрокосмического агентства России Борис Лещук предложил изобретателю представить чертежи и расчеты специалистам — Кардановский не отказал. Сейчас, по словам самого жителя Васильевки, ученые проверяют все возможности его супердвигателя И если выяснится, что проект Кардановского осуществим и создать НЛО по его чертежам окажется вполне реально, то, вероятно, наступит новая эра воздухоплавания

А вот в Саратове свой вариант летающей тарелки уже изобрели. Со стороны этот аппарат, названный ЭКИПом, напоминает майского жука Его секрет заключается в преодолении вибрации и турбулентности — основных проблем авиации, из-за которых самолетов иногда отправляются в утиль и портятся фюзеляжи. Эти недостатки саратовские изобретатели превратили в достоинства: когда ЭКИП взаимодействует с воздушными потоками, то за счет вихрей образуется его постоянное обтекание, что увеличивает подъемную силу аппарата более чем на 40 %. Внутри саратовская летающая тарелка полностью пуста, а за счет воздушной подушки она может приземлиться на любую поверхность. Еще одна важная особенность ЭКИПа: на его борту может поместиться груз, достигающий 40 % от собственного веса аппарата, в то время как на современных самолетах — всего лишь 20-25 % Кроме того, авиалет может перевозить крупногабаритные грузы весом более 100 тонн на расстояния в тысячи километров со скоростью 500-700 км/ч. Эти характеристики и технические «наворотыы» летательного аппарата могут способствовать решению серьезных проблем: тушению лесных пожаров, устранению последствий природных катаклизмов, борьбе с терроризмом и транспортировке грузов в труднодоступные районы Земли, к примеру, в Антарктиду

Российское чудо техники вызвало необычайный интерес со стороны специалистов NASA. Они даже назвали его «летательным аппаратом XXI века» и предложили саратовским конструкторам наладить серийное производство летающих тарелок, сделанных на базе ЭКИПа. Американская сторона также обязалась обеспечить финансирование этого проекта. Россияне согласились, однако сразу заявили: все права на изобретение останутся у нашей страны.

Предполагается, что цена летательных аппаратов будет сопоставима со стоимостью обычных самолетов — 10-40 млн долларов. А в серийное производство их планируют запустить в 2012 году

Тайна «холодного огня»

Всем известна рассказанная Артуром Конан Дойлом увлекательная история о гигантской призрачной собаке, преследовавшей членов семейства Баскервилей. Однако далеко не все знают, что эта история была отнюдь не выдумкой знаменитого писателя. В 1901 году друг Конан Дойла — журналист Бертран Флетчер Робинсон — рассказал писателю несколько леденящих душу преданий об огромной собаке-призраке. Согласно этим легендам, гигантский пес появлялся каждый раз, когда умирал один из членов британской аристократической семьи Баскервилей-Воганов, и своим душераздирающим воем наводил ужас на местных жителей. Эти истории произвели настолько сильное впечатление на Конан Дойла, что он немедленно решил написать повесть по мотивам преданий о собаке-призраке. Правда, вместо привидения он описал реальную собаку, которая всего лишь была орудием в руках злоумышленника. Чтобы сделать пса похожим на привидение, этот человек смазывал его шерсть особым веществом, которое светилось в темноте и придавало огромной собаке еще более зловещий и устрашающий вид. Этим веществом был фосфор.

Герой повести «Собака Баскервилей» отнюдь не случайно выбрал фосфор для осуществления своих зловещих замыслов. Во все времена над особенно гиблыми болотами, кладбищами и могильными курганами наблюдались таинственные блуждающие огоньки, которые хорошо были заметны ночью. Люди очень боялись подобных огней, считая их фантомами умерших или погибших в трясине людей, которые могут быть очень опасны для случайных свидетелей этого свечения. Впоследствии выяснилось, что это вовсе не призраки, а особый газ, в состав которого входит фосфор. Этот газ способен самостоятельно воспламеняться вследствие химической реакции, в которую вступают с кислородом компоненты газа, когда выходят на поверхность земли. В результате появляются таинственные блуждающие огоньки. Правда, такой фосфористый газ образуется только в местах гниения большого количества отмерших растительных и животных организмов. Болота и кладбища представляют собой идеальные условия для подобного процесса, поэтому загадочное и одновременно пугающее свечение наблюдается только в таких местах, которые и сами по себе наводят ужас на человека.

Вещество, которое получило название фосфор, представляет собой твердую кристаллическую субстанцию белого или красного цвета. Кристаллики белого фосфора в чистом виде, без примесей, бесцветны и практически прозрачны. Они способны хорошо преломлять лучи света, но при продолжительном воздействии света достаточно быстро теряют прозрачность, желтеют и становятся похожими на воск. Именно белый фосфор обладает удивительной способностью светиться в темноте. Под воздействием холодных температур кристаллы белого фосфора становятся хрупкими и ломкими. При комнатной температуре они делаются воскоподобными и их без труда можно разрезать ножом. Однако если белый фосфор достигает температуры человеческого тела, то легко воспламеняется. Именно поэтому его использовали во время Первой мировой войны в качестве зажигательного материала в артиллерийских снарядах, авиационных бомбах, гранатах и пулях.

Красный фосфор, в отличие от белого, не такой ядовитый и воспламеняется лишь при температуре 260 °С. Он не светится в темноте и не изменяется под воздействием света. Его получают из белого фосфора путем длительного нагревания при весьма высоких температурах без доступа воздуха. С красным фосфором люди сталкиваются практически каждый день, когда им необходимо получить огонь при помощи обычных спичек. Этот вид фосфора наносится на спичечные коробки. В результате химической реакции между бертолетовой солью, нанесенной на головки спичек, и красным фосфором появляется огонь.

История фосфора насчитывает почти четыре столетия. В 1669 году алхимик из города Гамбурга по имени Геннинг Бранд пытался изготовить так называемый «философский камень» и с его помощью создать эликсир молодости, а также большое количество золота. Каких только веществ он не использовал для этих целей, но неизменно терпел неудачу. Однажды алхимику пришла в голову идея использовать собственную мочу: выпарив большое ее количество в специальном сосуде, в результате получил некое сиропообразное вещество. Эту субстанцию он прокалил вместе с белым песком и древесным углем при высокой температуре и без доступа воздуха.

«Философский камень» Геннинг Бранд так и не изготовил, однако вместо него у алхимика получилось некое необычное вещество, которое светилось в темноте, легко воспламенялось с выделением густого белого дыма и растворялось в воде с образованием кислоты. Бранд назвал его «холодным огнем» и решил, что богатство можно получить и без мифического «философского камня», если умело распорядиться своим открытием, обладающим такими необычными свойствами. Алхимик стал демонстрировать удивительные свойства «холодного огня» публике, а желающим он продавал немного этого вещества, тщательно скрывая способ его изготовления. Впоследствии эти кристаллы получили название «фосфор», что в переводе с греческого обозначает «несущий свет».

Позднее Геннинг Бранд продал секрет изготовления фосфора химику из города Дрездена по фамилии Крафт, который стал посещать дома влиятельных особ и демонстрировать его удивительные свойства. Это принесло химику весьма внушительное состояние. Вскоре, благодаря Крафту, многие исследователи того времени узнали способ изготовления этого уникального вещества. Некоторые из них впоследствии придумали альтернативные способы получения фосфора. А в 1680 году английский химик по фамилии Бойль получил фосфор, не имея ни малейшего понятия о том, что его несколько опередили немецкие коллеги. Однако ему не удалось разбогатеть, используя это открытие. В этом отношении больше повезло ассистенту Бойля — Гаукавицу.

С тех пор фосфор стал широко использоваться в религиозных культах, для изготовления светящихся надписей на стенах храмов, а также для производства чудесных самовоспламеняющихся свечей. Впоследствии это вещество стали использовать для изготовления различных снарядов и бомб, а также в производстве спичек. В настоящее время фосфор применяется еще и для получения фосфорных удобрений.

Светлана Курбанова

Каменный трехметровый мужчина

Американский фермер Марвин Рейнвотер давно собирался выкопать небольшой колодец на территории своей фермы в восточной части Айовы, но приступить к работе все мешали неотложные дела. Наконец 23 июля 2001 года он приступил к работе.

Когда яма достигла глубины около 2,5 метров, лопата Марвина неожиданно наткнулась на что-то твердое. Присмотревшись внимательнее, мужчина обнаружил, что это огромный камень. Фермер решил во что бы то ни стало «выкорчевать» его.

Однако каменная глыба оказалась намного больше, чем представлялось поначалу. Он пытался отыскать ее края, но безрезультатно. Длина камня уже превышала метр, а его границ все не было видно. Поскольку Марвин Рейнвотер в молодости изучал геологию, он без труда определил, что эта каменная глыба не похожа на известняк, который был широко распространен в восточной части Айовы. Это была очень твердая вулканическая порода — базальт. Удивление вызывал и тот факт, что поверхность каменной плиты была очень гладкой, а в некоторых местах даже отполированной. Это натолкнуло фермера на мысль, что находка — творение рук человеческих, а не просто обломок громадной скалы.

На следующий день Марвин пригласил своих соседей и они все вместе стали раскапывать находку, пытаясь отыскать ее границы. Через некоторое время выяснилось, что плита состоит из отдельных каменных блоков, которые были так тесно пригнаны друг к другу, что между ними нельзя было протиснуть даже лезвие ножа. Подобная каменная кладка встречалась разве что в известных всем египетских пирамидах. Предположение о том, что это какое-то древнее сооружение, переросло в уверенность. Тем более что удары, нанесенные по каменным блокам, свидетельствовали о том, что под ними находится пустое пространство.

Марвин связался с сотрудниками университета города Чикаго. Вскоре на ферму приехал ученый-геолог, с которым Марвин был давно знаком. Этот человек подтвердил, что такой строительный материал был в свое время использован для строительства пирамид в Египте, а глубина, на которой располагалось это древнее сооружение, свидетельствовала о том, что оно было здесь с незапамятных времен.

Такая находка, несомненно, представляла огромную научную ценность, поэтому на ферму Марвина Рейнвотера из Чикагского университета прибыла целая научно-исследовательская экспедиция, в которую входили специалисты различного профиля: археологи, антропологи, исследователи коренных племен американского континента и многие другие. Когда каменная плита наконец-то была полностью очищена от пластов земли, то оказалось, что она представляет собой квадрат со сторонами в 50 метров. Очевидно, данная плита служила верхушкой древнего исполинского каменного сооружения, которое находилось глубоко в земле.

Археологические раскопки продолжались несколько месяцев, и в итоге взору исследователей предстало огромное квадратное здание без окон. Оно отдаленно напоминало древнегреческие храмы. С восточной стороны сооружения находился сводчатый проход, в конце которого археологи обнаружили каменные ступени, ведущие вниз. Это был единственный вход в доисторическое каменное сооружение.

Исследователи решили проникнуть внутрь. В свете карманных фонариков они увидели семь огромных статуй, стоящих вокруг камня конической формы. При ближайшем рассмотрении оказалось, что это вовсе не статуи, а... мумии, которые находились в вертикально стоящих каменных саркофагах. Древнее каменное сооружение оказалось гробницей. Однако удивлению исследователей не было предела: рост мумий был равен почти трем метрам! У них были узкие скошенные лбы, сильно выдающиеся вперед надбровные дуги и рыжие волосы. Очевидно, эти существа были представителями некой неизвестной науке циклопической гуманоидной расы, некогда обитавшей на нашей планете.

Сразу же вспомнились древние легенды и предания о великанах, имеющиеся в фольклоре практически всех народов Земли. Специалист по фольклору американских индейцев Томас Холдер заявил, что в легендах индейского племени лаютов упоминаются великаны с рыжими волосами, которых индейцы называли си-те-кеш. Согласно этим преданиям, рыжеволосые гиганты обитали на территории современного штата Невада и были весьма воинственным народом. Холдер высказал предположение, что найденные мумии принадлежат именно представителям народа си-те-кеш, хотя никаких других свидетельств существования подобного высокорослого народа, кроме индейских легенд, обнаружено не было.

Мумии были извлечены из гробницы и отправлены в Чикагский университет для дальнейших исследований. Их изучение продолжается и по сей день. Одни специалисты считают, что антропометрические данные этих мумий характерны для обитателей Северной Америки доледникового периода. Другие, напротив, предполагают, что подобные существа не могли появиться на нашей планете, а прилетели сюда откуда-то из бескрайних просторов Вселенной. В пользу этой версии говорят письмена, найденные на стенах гробницы, которые больше нигде не встречались на земном шаре. Эти древние надписи пока еще не расшифрованы. Ученые полагают, что в них могут содержаться сообщения об истории этого загадочного рыжеволосого народа, а также доказательства их земного или же внеземного происхождения. В настоящее время этот волнующий многих вопрос остается открытым.

Алексей Бакуридзе

«Пыльный котел»

В далекие 20-е годы прошлого столетия, когда жители Великих равнин активно осваивали новые земли, никто и не предполагал, что природа вскоре объединится с человечеством в его стремлении устроить самому себе апокалипсис. Уникальное и страшное стихийное бедствие, на долгие годы «взявшее в плен» обширные территории нескольких штатов, впоследствии с легкой руки одного из репортеров стали называть dust bowl, или «Пыльный котел»...

Все началось после принятия закона «Хомстед Акт» в 1862 году, когда правительство США бесплатно раздавало всем желающим семьям огромные (по 65 гектаров!) наделы пахотной земли в центральных штатах, на плато Большого Бассейна. Переселенцам даже оплачивали переезд с Восточного побережья на новое место жительства!

Новоявленные «фермеры» были просто счастливы: вот она, дорога к процветанию! Стоит лишь взять плодородную землю в оборот, как богатства не избежать. Поначалу малоизученные, но богатые гумусом почвы прерий радовали своих хозяев хорошими урожаями (в те годы Америка впервые в истории перегнала Россию по производству и экспорту пшеницы!), которые, однако, с каждым годом становились все хуже и хуже. Засушливый климат и безграмотное возделывание почвы не замедлили дать свои «плоды»

Засуха в 1930 году выдалась особенной: даже дикорастущие травы увяли и исчезли! А спустя несколько месяцев на иссушенные, истощенные неправильным севооборотом земли с запада обрушился сильный ветер. Он поднял в воздух верхний слой сухих пылинок и комочков почвы, и несколько часов кряду над прериями висело пыльное облако, не дающее горе-земледельцам не только работать в поле, но и дышать: песок скрипел у них на зубах, пыль забивалась в ноздри, выедала глаза, оседала в легких...

Для правительства США первый случай пыльных бурь прошел почти незамеченным: в тот момент Конгресс был занят поиском выхода из начавшейся Великой депрессии. Зато потом «Пыльный котел» стал повторяться ежегодно с пугающей регулярностью и со все нарастающей яростью. Так, в 1932 году на всей территории плато Большого бассейна наблюдалось 14 пыльных бурь, в 1933 году их уже было 38, а 14 апреля 1935 года фермеры, дожившие до наших дней, до сих пор вспоминают с содроганием. День, когда солнце померкло на долгие часы, поселенцы справедливо окрестили «Черным воскресеньем»

Восьмилетняя Шарлин Алексис из штата Оклахома оказалась очевидцем чудовищной «черной метели» 1935 года. «Не знаю, что было бы со мной, если бы мама не догнала меня в машине... Буря налетела, когда мы уже подъезжали к дому. И я не понимала, как мы дойдем до него от машины: открыть глаза невозможно, вздохнуть невозможно... » — вспоминает она

Огромные холмы сухой земли двигались, словно живые, заслоняя собой солнце и превращая день в ночь. Пыльная «стена» была шириной в 150 км и высотой до 7 км. Она двигалась со скоростью 50 км/ч, погребая под собой дома, автомобили, скот... Более 300 млн тонн почвы было сметено с поверхности земли за один этот день — почти столько, сколько было выкопано за семь лет при строительстве Панамского канала!

Как ни старались люди бороться со стихией, «проделки» пыльных бурь не прошли даром для здоровья поселенцев. В первую очередь страдали дети: они начали болеть и умирать — от астмы и «пылевой пневмонии». Многие фермеры в отчаянии бросали нажитое и уезжали в более безопасные штаты, другие же оставались и держались, сколько хватало сил: борьба за выживание в пору Великой депрессии была одинаково трудной по обе стороны «чаши» Большого Бассейна...

Всего за несколько лет цветущие штаты Оклахома, Канзас, Монтана, Техас и Нью-Мексико превратились в обнищавшие и заброшенные территории, сдавшиеся в плен беснующимся облакам летучей пыли. Единственной объяснимой причиной возникновения Пыльного котла в плодородных центральных штатах абсолютное большинство американцев в течение многих лет считало «несговорчивый» климат — результат рокового союза длительной засухи и постоянного выветривания почв.

Франклин Рузвельт, ставший очередным президентом США в 1933 году, сразу включился в борьбу за осаждаемые пылью штаты. В первую очередь он выделил пострадавшим поселенцам льготные ссуды, чтобы те могли сохранить дома, а также создал Бюро по вопросам эрозии почв. Была учреждена специальная «Служба по консервации почв», в обязанности которой входило не только оперативное спасение пашни, но и обучение фермеров грамотному земледелию.

Сегодня жители «чаши» Большого Бассейна, получившие горький урок по природоведению и осознавшие свои ошибки, вновь могут похвастаться плодородными полями, а некоторые земельные массивы в Монтане и в Дакоте восстановлены в их древнем состоянии — в виде прерий, где снова начали разводить бизонов.

Разгадать тайну возникновения уникального стихийного бедствия «грязных тридцатых» пытались многие современные ученые. Так, один из сотрудников университета Колумбии Бенджамин Кук вместе с коллегами даже построил компьютерную модель «Пыльного котла», которая помогла выявить решающее влияние поверхностной температуры моря на перемещение воздушных масс. Оказалось, что существенную роль в формировании пыльных бурь Большого Бассейна сыграло течение Ла-Нинья, которое время от времени господствует у побережья и способствует изменению не только температуры атмосферы, но и количества осадков, выпадающих в данной местности. Снижения их уровня всего лишь на 10 %, по мнению ученых, вполне достаточно для серьезного экологического дисбаланса.

Что ж, даже если ученые правы, в любом случае феномен «Пыльного котла» навсегда останется для всех примером жуткого стечения обстоятельств при роковом влиянии человеческой бесхозяйственности.

Полина Смотрова

МУЛЬТИПЛЕТЫ

В тот роковой день художник Геннадий Левин почему-то решил не использовать ремни безопасности, поэтому, когда его машина попала в аварию, он вышиб головой лобовое стекло и вылетел наружу. К счастью, художник остался практически невредим. Полученные раны быстро заживали, а шрамы были почти незаметны. Через несколько месяцев об ужасной аварии напоминала лишь разбитая машина да сильные головные боли, которые время от времени обрушивались на Геннадия. После очередного такого приступа, во время которого художник на некоторое время потерял сознание, он с удивлением обнаружил, что в его холодильнике стоят несколько бутылок пива, а также сомнительного вида фарш. Геннадий ненавидел пиво, да и его друзья не были поклонниками этого напитка, поэтому он не мог себе представить, как оно могло оказаться в его квартире.

Но чудеса на этом не закончились. Однажды Геннадий проснулся среди ночи и обнаружил, что рядом с ним лежит незнакомая девица. Она утверждала, что он сам привел ее к себе домой. А однажды к нему в квартиру буквально ворвалась разгневанная женщина лет сорока, которая была уверена, что Геннадий Левин есть не кто иной, как ее законный супруг, да еще и отец двоих детей. В подтверждение своих слов женщина предъявила паспорт, в котором была фотография Геннадия, только имя, год рождения и прописка не имели к нему никакого отношения. Художник в свою очередь, показал ей свой паспорт, после чего разгневанная женщина вынуждена была удалиться.

Провалы в памяти стали случаться все чаще и чаще. И каждый раз после них Геннадий находил в своей квартире различные сюрпризы, а иногда и сам оказывался в каких-то данных для себя местах. Более того, его друзья утверждали, что время от времени скромный интеллигентный художник вел себя как грубый неотесанный мужлан. Геннадий старался следить за собой, но у него ничего не получалось. Тогда он решил обратиться к своему знакомому довольно известному психиатру Леониду Когану. Они договорились, что художник каждый день будет звонить психиатру в определенное время и, если звонка не будет, значит, с ним в это время что-то происходит. Однажды так и случилось. Леонид Коган отправился в мастерскую художника и обнаружил того в весьма неопрятном виде, да еще и окруженного батареей из пивных бутылок. На все вопросы художник отвечал, что не знает никакого Геннадия Левина, что его зовут Александром Никифоровым, после чего он едва не выставил доктора за дверь. Когда на следующий день Геннадий позвонил Когану в назначенное время, то выяснилось, что он совершенно ничего не помнит о событиях прошедшего дня, в том числе и о визите психиатра в его мастерскую. Но одна любопытная деталь все-таки выяснилась: художник вспомнил, что имя Александр Никифоров было в паспорте, который показывала ему женщина, утверждавшая, что Геннадий ее муж. Тогда он решил, что она просто обозналась. Ведь человек на фотографии в том паспорте был поразительно на него похож. Однако теперь художник не знал, что и думать. Получалось, что во время провалов в памяти он был этим Никифоровым?

Возможно, это открытие слишком сильно поразило Геннадия, потому что через некоторое время Александр неожиданно проявил себя, когда художник занимался своей обычной работой, и даже начал вести разговор, который сводился к тому, чтобы Геннадий Левин убирался подобру-поздорову и не смел больше занимать его тело. Художник попытался возразить. При этом создавалось впечатление, что два разных по характеру человека каким-то чудом заняли одно и то же тело и никак не могут его поделить. К сожалению, так и не ясно, чем закончилась эта история, так как Геннадий Левин внезапно покинул Москву, следовательно, Леонид Коган больше не мог наблюдать за его состоянием. Лишь спустя несколько месяцев психиатр получил письмо от Александра Никифорова, в котором тот ему сообщал, что собирается любыми способами вытеснить художника из своего тела. После этого следы Геннадия Левина затерялись.

Этот случай далеко не единственный в своем роде. С подобными явлениями время от времени сталкивались многие психиатры в нашей стране. Однако долгое время этот феномен считался своеобразным психическим заболеванием — одержимостью. Поэтому люди, в чьих телах пытались сосуществовать несколько различных по характеру личностей, помещались в психиатрические лечебницы, где они вынуждены были проводить долгие годы, а иногда даже и всю жизнь. При этом не делалось практически никаких попыток разобраться в природе данного явления и выяснить его причину. Феномен так называемой одержимости людей не предавался широкой огласке, поэтому многие специалисты о нем вообще не имели понятия. И лишь в последнее время этим заболеванием всерьез заинтересовались российские ученые М.П. Минаева, В.В. Жикаренцев, а также психиатр Л. Коган.

А между тем в США проблема раздвоения личности уже давно волнует ученых. Она получила название «заболевание множественными персоналиями» или ЗМП. Можно только догадываться, какое количество людей с симптомами ЗМП живет в настоящее время на нашей планете. Причем многие даже не догадываются о том, что в их телах обитают посторонние личности, которые далеко не всегда ведут себя доброжелательно по отношению к окружающим.

Представители правосудия довольно часто встречаются с людьми, ничего не помнящими о совершенном ими преступлении. А между тем факты свидетельствуют о том, что именно эти люди и были виновны в преступлениях. С одной стороны, можно подумать, что преступившие закон пытаются таким образом избежать заслуженного наказания, а с другой, — такие люди и в самом деле могут не знать, что делала какая-либо из их личностей в то или иное время. В США представители правосудия весьма осторожно относятся к подобным преступникам, и перед вынесением окончательного вердикта все подобные случаи тщательно изучаются специалистами.

Люди, которые обладают множественными персоналиями, получили название мультиплетов. Подробности читайте в следующем номере.

Ирина Петренко

Блуждающие огни

Поздней июльской ночью 1952 года двое патрульных полицейских из американского штата Мериленд возвращались домой. Внезапно впереди на дороге появился желтый светящийся шар и стремительно направился прямо к автомобилю. Изумленные и слегка испуганные полицейские поспешили остановить машину. Таинственный объект начал замедлять ход, а затем и вовсе остановился невдалеке от патрульного автомобиля. Через некоторое время полицейские решили продолжить движение. Едва машина тронулась с места, как неподвижный сгусток света вздрогнул и стал двигаться с той же скоростью, что и патрульный автомобиль. Но на этот раз он двигался в ту же сторону, что и полицейские, а не навстречу им. Мужчинам стало любопытно. Они понятия не имели, с чем столкнулись на привычной для них трассе. Чтобы выяснить, что это за явление, полицейские попытались догнать мерцающий сгусток света. Однако светящийся объект увеличивал скорость вместе с автомобилем, поэтому его не так-то просто было догнать. Наконец мужчинам удалось приблизиться к загадочному объекту, но в этот момент тот сделал резкий вираж в сторону, пропуская патрульную машину мимо себя, а затем пропал из поля зрения.

Похожие случаи часто происходят в западной части штата Техас, неподалеку от городка под названием Марфа. Именно поэтому таинственные светящиеся объекты в тех краях часто называют «огнями Марфы». Обычно они напоминают мерцание желтых автомобильных фар. Американка Элвира Пенья дважды встречалась с загадочными огнями на техасских трассах. В первый раз ее машину долго преследовал одиночный летящий огонек. Испуганная женщина вела машину на огромной скорости, пытаясь оторваться, но светящийся объект даже не думал отставать. В конце концов таинственный преследователь исчез и больше в тот вечер не появлялся. Во второй раз Элвира была уверена, что позади ее автомобиля едет другой, так как она четко видела две светящиеся фары. Однако через некоторое время, к немалому удивлению женщины, эти «фары» разлетелись в разные стороны, а затем исчезли.

Фермеру Джо Скелтону посчастливилось наблюдать подобные объекты целых семь раз. Однажды он ехал на свое ранчо, а за ним в небольшом грузовике ехал его друг. Практически всю дорогу приятелей сопровождали загадочные огни. Они летели над холмами в стороне от дороги. Поскольку в каждом автомобиле была рация, друзья время от времени обменивались своими впечатлениями. Однако стоило мужчинам упомянуть в разговоре непонятные светящиеся объекты, как они тут же гасли, а затем появлялись вновь. Создавалось впечатление, что огни каким-то образом следят за разговором двух водителей.

Многие исследователи аномальных явлений утверждают, что загадочные огни способны реагировать на действия и даже мысли человека. В этом смог убедиться на собственном опыте американский исследователь Джефф Берди. Как-то раз он работал на равнине в штате Техас и заметил светящийся шар, который двигался по направлению к нему. Этот шар подлетел довольно близко и завис на уровне его головы. Казалось, он пытается изучать исследователя. Когда Берди сделал несколько шагов по направлению к светящемуся шару, тот внезапно стал ярко-красного цвета, а затем раскололся надвое. В то же самое время мужчина почувствовал, что его поднимает в воздух какая-то неведомая сила. Исследователь не успел даже испугаться, как оказался лежащим на земле. Загадочный светящийся объект в тот день больше не появлялся.

Однако в подавляющем большинстве случаев огненные шары не подлетают так близко к человеку. Как правило, встреча с подобными объектами не представляет для людей никакой опасности. Напротив, были случаи, когда такие огоньки спасали человеку жизнь. Так, жительница техасского городка Марфа Эллен Диккенс сообщила, что ее отец однажды попал в сильнейший дождь и сбился с пути. Какое-то время он пытался отыскать верное направление, но у него ничего не получалось. Мужчина уже практически отчаялся, как вдруг заметил неподалеку от себя несколько светящихся шаров. Они не вызывали страха, напротив, у мужчины возникло непреодолимое желание последовать за ними. Летающие огни привели его к маленькой пещере, где он смог укрыться от непогоды. Уставший мистер Диккенс устроился в пещере и заснул. Ему приснилось, что эти самые огоньки являются на самом деле духами давно умерших людей. Когда мужчина проснулся, непогода уже стихла, и он легко смог добраться до своего дома.

Похожий случай произошел в ноябре 1977 года в Чехословакии. Молодая супружеская пара поднялась на гору Снежка и сбилась с пути. Внезапно начался сильный снегопад, и молодые люди растерялись, не зная, что делать. В этот момент перед супругами появился светящийся шар, который мерцал приятным голубоватым светом. Шар начал двигаться, как бы приглашая незадачливых скалолазов следовать за собой. Молодые люди направились за ним и вскоре очутились у подножия склона, откуда хорошо был виден город. Как только супруги оказались в относительной безопасности, спасительный голубой огонек исчез.

Блуждающие огоньки можно встретить практически по всему миру, но наиболее часто они встречаются в местах, где произошла какая-нибудь трагедия или умышленное убийство. Именно поэтому считается, что они представляют собой души погибших людей, которые в силу каких-то причин не могут обрести покой. А в Мексике широко распространено мнение, что это ведьмы по ночам превращаются в огни, а затем пытаются украсть людские души.

Среди исследователей также нет единого мнения по поводу природы этих загадочных светящихся шаров. Одни считают, что это некие плазменные образования, которые представляют собой особую форму разумной жизни. Эти огненные «существа» могут быть как земного, так и внеземного происхождения. В пользу версии о том, что они внеземные, говорят свидетельства некоторых очевидцев, которые утверждали, что незадолго до появления светящихся шаров они наблюдали вдалеке посадку НЛО. Однако многие ученые уверены, что ничего сверхъестественного в этих огнях нет, и они представляют собой всего лишь одну из разновидностей миража. Также причиной появления светящихся шаров вполне могут быть особые электромагнитные явления в атмосфере планеты. Хотя ни одна из этих гипотез до сих пор не доказана. Таинственные светящиеся шары пока не спешат раскрывать ученым свои тайны.

Елена Ильницкая

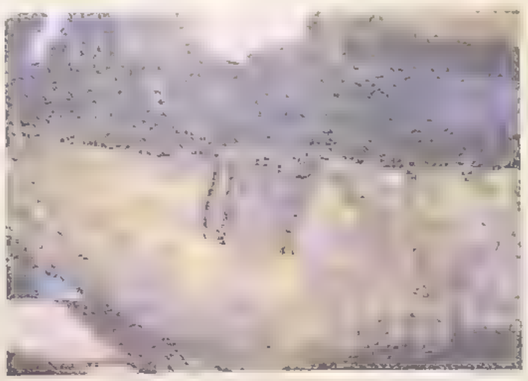
НЕОПОЗНАННЫЕ ИСКОПАЕМЫЕ ОБЪЕКТЫ

В северной части Великобритании неподалеку от города Милнфилда располагается Кингудский карьер. В 1844 году там была сделана сенсационная находка, которая привлекла к себе внимание многих европейских ученых. Дело в том, что горняки, работавшие в этом карьере, обнаружили в слое твердого песчаника обычный металлический гвоздь со шляпкой. Ничего особенного в этом предмете не было, кроме того, что его поверхность была немного повреждена ржавчиной. Однако, согласно проведенным исследованиям, возраст песчаника, в котором находился этот стальной артефакт, составлял... несколько миллионов лет! Примерно такого же возраста был и гвоздь. Изучением этой странной находки занимался известный британский естествоиспытатель Дэвид Брюстер, но ему не удалось объяснить, откуда в доисторическом песчанике мог взяться предмет, изготовленный из металла.

Через несколько лет в том же самом карьере был обнаружен металлический артефакт, внешне сильно напоминавший ручку от обычного ведра. Его длина составляла 23 см. Этот предмет находился в цельном куске кварцитовой породы и, согласно оценкам экспертов, мог попасть туда не раньше, чем 10-12 млн лет тому назад. Эта археологическая загадка также не была разгадана.

В 1851 году в американском штате Массачусетс, неподалеку от города Дорчестера, проводились строительные работы. Поскольку они велись в горной местности, то рабочим часто приходилось взрывать твердые горные породы, чтобы расчистить необходимый участок. После одного такого взрыва строители обнаружили расколотый на две части металлический предмет, по форме напоминающий колокол. Очевидно, это изделие было выполнено искусными мастерами, так как его поверхность украшала тонкая резьба и многочисленные красивые гравировки в виде цветов и веточек. Однако металл, из которого был выполнен этот колоколообразный предмет непонятного назначения, не был известен мастерам того времени, хотя по цвету напоминал цинк или сплавы с добавкой серебра. А подобного сплава не создали даже в настоящее время. Возраст породы, в которой находился этот загадочный артефакт, оценивается в несколько миллионов лет.

XX век тоже не остался без подобных загадочных находок. В 1925 году рабочие кирпичного завода, который располагался неподалеку от подмосковного города Одинцово, обнаружили в близлежащем карьере окаменевшую модель человеческого мозга. В настоящее время подобные модели есть в любом школьном кабинете биологии. Однако, по мнению московских палеонтологов, возраст находки составляет более трех миллионов лет, и она, несомненно, была кем-то изготовлена. Официальная наука утверждает, что в то время на нашей планете еще не было разумных существ. Остается загадкой, кто же мог изготовить подобную модель, если даже ученые считают, что силы природы не могли самостоятельно создать такой уникальный артефакт.



А вот этот случай произошел не так давно. Летом 1998 года экспедиция Центра «МАИ — Космопоиск» занималась исследованиями на юго-западе Калужской области. В тот день группа обследовала бывшее колхозное поле неподалеку от покинутой деревеньки, пытаясь обнаружить осколки упавшего метеорита. Один из членов экспедиции, Дмитрий Курков, обратил внимание на необычный каменный обломок, лежавший на поверхности земли. Он поднял его и с трудом стер с него грязь. К немалому удивлению исследователя, внутри обычного на первый взгляд камня находился... болтик длиной около сантиметра, с гайкой на конце. Находка была поистине уникальной. В течение нескольких последующих лет необычный камешек поочередно побывал у специалистов различных институтов: палеонтологического, зоологического, физико-технического, а также в лабораториях МГУ, МАИ и ряда других организаций. Тщательный химический анализ показал, что болтик был изготовлен из железа ... не менее 300 млн лет назад! За это время некоторая часть его атомов проникла внутрь камня, а на их место встали пришедшие из камня атомы кремния. Еще более сенсационные результаты дали рентгеновские и микроскопические исследования. Внутри камешка были обнаружены невидимые снаружи болтики, а также странные шарики очень маленького размера с квадратными отверстиями. Все они также были изготовлены из железа.

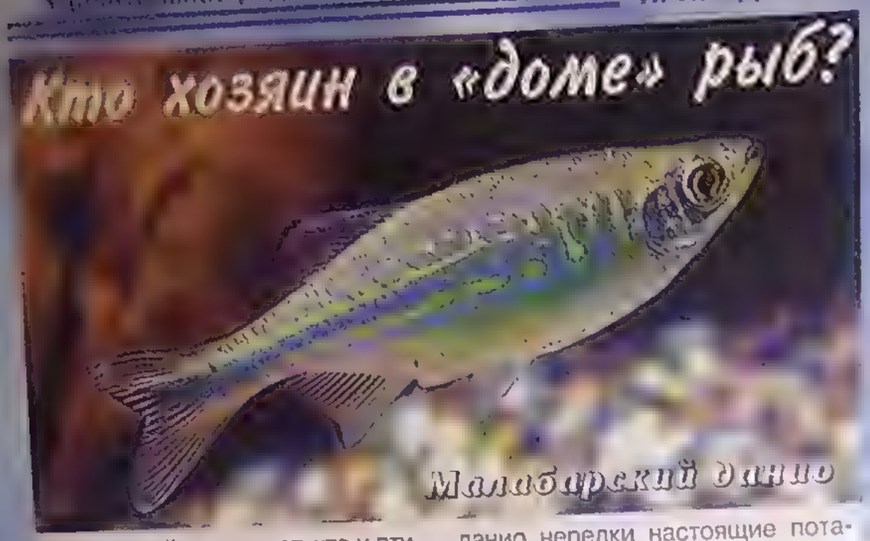
Каким же образом различные искусственно созданные предметы могли появиться в столь древние, практически доисторические времена? Ведь, согласно версии, предложенной представителями официальной науки, в то время на Земле не существовало разумных существ, способных изготавливать даже примитивные предметы, не то что металлические. Ученые считают, что предельный хронологический срок для человечества составляет всего два с половиной миллиона лет. После долгих споров и рассуждений осталось две версии: «космическая» и «земная». Согласно первой, всему виной представители внеземных цивилизаций, которые обогнали в развитии жителей нашей планеты на несколько миллионов лет. В то далекое время они посетили Землю на своих космических кораблях и оставили после себя различные предметы. Вторая версия наиболее популярна среди исследователей всевозможных исторических загадок. По их мнению, таинственные артефакты, изготовленные из железа, возраст которых нередко составляет несколько миллионов лет — это всего лишь детали от технических устройств, созданных представителями высокоразвитых земных цивилизаций, якобы существовавших в доисторические времена.

Однако существует еще одно любопытное предположение по поводу происхождения древних артефактов. Согласно мнению некоторых исследователей аномальных явлений на нашей планете, эти предметы были просто-напросто забыты в прошлом «визитерами» из будущего. А это значит, что так называемая «машина времени» будет рано или поздно изобретена.

В настоящее время трудно утверждать, какая из этих версий наиболее близка к истине. Возможно, мы узнаем об этом в будущем?..

Эльвира Галанина

Кто хозяин в «доме» рыб?



Пожалуй, все знают, что у птичьих стай есть вожаки — самые опытные и сильные особи, ведущие за собой остальных. Оказывается, подобная система подчинения прослеживается и у рыб, плавающих крупными или мелкими группами. У них даже есть нечто вроде наших выборов: чем больше, толще и чище (без пятен — значит, без паразитов) особь, тем выше ее шансы стать вожаком.

Одновременно в Швеции и Австралии исследователи проводили наблюдения и эксперименты, целью которых было выяснить, принимают ли рыбы «совместное решение». Они запускали своих «кандидатов» — и худых, и откормленных, и пятнистых, и однотонных — в водоем к рыбьим стаям. И вот к какому интересному выводу пришли ученые: чем больше рыб в группе, тем быстрее принимается верное решение.

Многие любители аквариумной фауны держат малабарских данио, родиной которых является остров Цейлон. В их стаях прослеживается ярко выраженная иерархия — эти обитатели пресноводных водоемов кланяются своему вожаку. Приближенные к лидеру ограничиваются полупоклоном, а те, кто находятся значительно ниже в рыбьем «ранге», изгибаются едва ли не всем телом. Сам же предводитель плавает горизонтально. При таком классовом разделении у малабарских данио нередки настоящие потасовки: если «низший чин» попробует пробиться поближе к центру, то непременно получит от вожака удар плавником, и ему придется возвращаться в хвост косяка, где наиболее опасно

А вот предводители карпозубых рыб, обитающих у берегов Африки, не только указывают стае верный путь, но и поддерживают в сообществе порядок, а порой даже разнимают стычки.

Есть и другие рыбы, которые плывут за вожаком и хозяином в одном лице — это рыбы-прилипалы, Рыб-прилипал существует огромное множество, да и размером они могут доходить едва ли не до метра. Эти обитатели морских глубин «разъезжают» на китах, рыбах-мечах, акулах, баракудах, тунцах, совершая с ними миграции. Прилипала избавляет своего «хозяина» от бактерий и паразитов, а также подчищает поверхность, ставшую ей родным домом. Рыбы с присосками не прочь покататься на лодках и кораблях — порой они прикрепляются к днищу плавательных средств. Небольшая парусная шхуна даже может изменить свой курс, если к ней прицепится слишком много рыб-прилипал. Интересно, что эти морские обитатели пользуются большим спросом у рыбаков Занзибара, ведь они являются хорошей наживкой при ловле черепах.

Совместная охота

Исследователи морских глубин давно заметили, что хищник групер часто добывает себе пропитание вместе с муреной или губаном. А вот то, что эти морские обитатели во время охоты общаются — стало для ученых откровением.

Коралловый групер, или коралловый лосось, — крупная хищная рыба семейства окуневых, которая ищет себе добычу в одиночку, а потерпев неудачу, отправляется к мурене. Встретив ее, групер трясет головой и поднимает плавник. Как правило, мурена принимает приглашение на охоту, хотя в светлое время суток ей положено спать. Она присоединяется к груперу, но по пути часто может прятаться в щели и за камни — чтобы вздремнуть. Но коралловый лосось всегда настороже: заметив, что мурена отстала, начинает снова трясти головой, и «подельница» выползает из укрытия и продолжает неохотно плестись следом.

Групер всегда точно знает, где прячется его добыча, но из-за своих размеров он не в состоянии ее достать. Тут-то мурена и должна помочь ему. Он указывает правильное направление, а она, благодаря своему узкому телу, свободно выгоняет рыбку-жертву из щелей или труднопроходимых коралловых зарослей. Правда, порой бывает и так, что мурена не отдает добычу групер, а сама лакомится ею прямо в укрытии. Подобным хищнику семейства окуневых

Когда мурена [illegible] не хочет охотиться, групер такими же сигналами [illegible] помощь губана, который в силу своих размеров в небольшие щели пролезть не может, зато его мощные челюсти способны разрушить [illegible] коралловый заслон. Далее все происходит по тому же сценарию: либо полакомился губан, либо групер. Но как ни удивительно, все проходит без агрессии и обид.

Клюворыл вырабатывает электрические токи

В африканских реках обитают клюворылы — рыбы с вытянутыми головами, напоминающими хобот. Они живут на дне и любят копаться в иле. Если приближается опасность, эта рыба дает задний ход, мощно ударяя хвостовым плавником. Но как клюворылы замечают врагов, если их голова погружена в ил? Оказывается, эти пресноводные существа могут вырабатывать слабые электрические токи. Вокруг рыбы возникает электромагнитное поле, и любое создание, появившееся рядом, особым образом влияет на силовые линии этого поля.

Интересно, что эту особенность клюворыла специалисты обнаружили не сразу, ведь в прозрачной воде аквариумов хитрая рыба не тратит лишнюю энергию, не включает свой «радар» — и так все видно. Электросигналы ученые поймали только тогда, когда догадались поместить его в мутную воду.

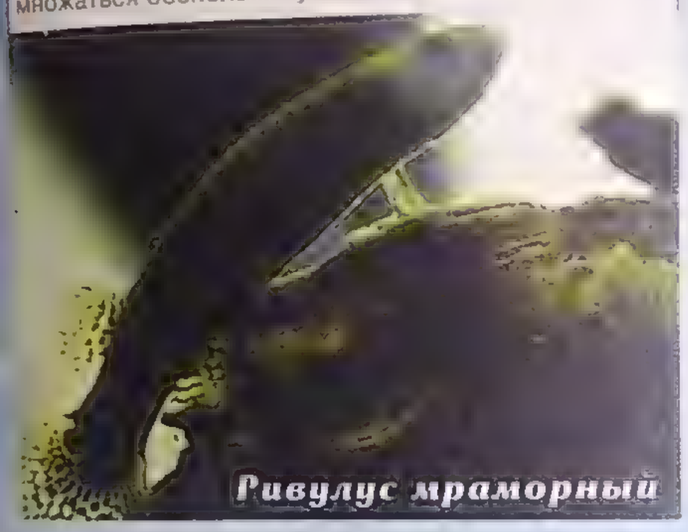
Рыбы, живущие в кипятке

Не так давно канадским ученым удалось заснять на камеру языковидных рыб, обитающих в бурлящей воде у кратера вулкана Мариавская дуга, где они были обнаружены, представляет собой скопления подводных вулканов и островов между Гуамом и Японией. Температура потоков, содержащих расплавленную серу и токсичные металлы, достигает более 100 °С, а в отдельных местах и более 180 °С. В таких условиях любой другой морской обитатель не выжил бы. Специалисты предполагают, что языковидная рыба питается червями и бактериями, обитающими в осадочных породах, а также мертвыми рыбами. Сейчас этот вид исследуется в лабораториях и, возможно, в скором времени ученые раскроют секрет приспособленности этих живых существ к столь экстремальным условиям обитания.

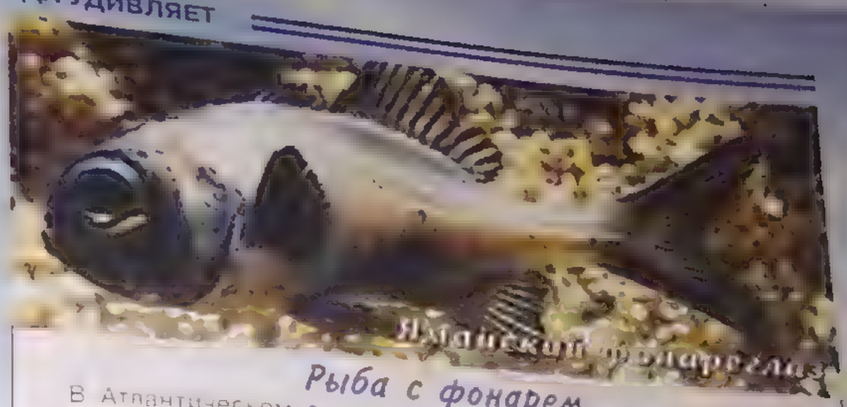
Они живут и на деревьях

А вот американские ихтиологи в болотистых районах Флориды и Латинской Америки обнаружили несколько сотен рыбок длиной в 5 см, обитающих в гнилых стволах деревьев. Эти необычные существа, названные ривулусами мраморными, при помощи плавников заползают на ветки, близко спускающиеся к воде, а затем перебираются и на само дерево.

Ученые выяснили, что эти рыбки могут существовать вне водной среды несколько месяцев в году, и, чтобы вести такой образ жизни, они способны изменять функции своего организма. К примеру, их жабры приспосабливаются к дыханию атмосферным кислородом, а азотистые отходы начинают выделяться через кожу. И это единственный вид рыб на нашей планете, способный размножаться бесполым путем.



Ривулус мраморный



Ямайский фонареглаз

Рыба с фонарем

В Атлантическом океане неподалеку от Багамских островов водится очень редкая рыба — ямайский фонареглаз. У нее под глазами расположены белые пятна — фонарики, которые она может по собственному желанию включать и выключать. Специалистами установлено, что светятся в них бактерии симбионты, находящиеся в трубчатых железах. А «выключение» «фонарика» происходит благодаря специальной кожистой шторке.

Скорее всего, эти «световые приборы» необходимы ямайскому фонареглазу для заманивания добычи.

И холод не помеха

В водах, омывающих Антарктиду, водится очень мало рыбы, ведь при низких температурах тканевые жидкости превращаются в лед. Однако некоторым морским обитателям удалось приспособиться к этим тяжелым условиям. Рыбы из подотряда нототениевидных вырабатывают свой собственный... антифриз. В их крови ученые обнаружили необычные соединения из сахаров и белков — веществ, останавливающих рост крошечных кристаллов льда после их образования.

Рыбьи рекорды

✦ ***Крупнейшая в мире рыба*** — китовая акула. Обитает она в южных частях Атлантического, Тихого и Индийского океанов, а питается планктоном. Самый внушительный экземпляр был пойман вблизи острова Баба (Пакистан) 11 ноября 1949 года. Эта китовая акула была 12,65 метра длиной и весила 15,21 тонны.

✦ Из всех морских рыб обладателем ***самого короткого тела*** является карликовый бычок, обитающей в Тихом и Индийском океанах. Средняя длина тела самцов составляет 8,9 мм, а самок — 9 мм. А вот самой мелкой пресноводной рыбкой считается карликовая гамбузия. Она обитает только в озерах острова Лусон (Филиппины). Длина ее от 7,5 до 10 мм, а вес — около 4 миллиграммов.

✦ ***Наибольшую опасность*** из всех пресноводных рыб представляют пираньи. Они водятся в реках Южной Америки и проявляют агрессию к любому живому существу независимо от его размеров. В 1981 году в Бразилии жертвами этих маленьких, но очень свирепых рыб стали 300 человек, оказавшихся в воде после кораблекрушения.

✦ ***Первенство в рыбьих гонках*** принадлежит марлинам и рыбе-мечу. Они развивают максимальную скорость до 130 км/ч. Быстрому плаванию способствует их обтекаемое строение. Копье рыбы-меча служит для турбулизации набегающего потока и сильно уменьшает лобовое сопротивление при движении в плотной водной среде, а хвостовые киля выполняют роль горизонтальных стабилизаторов.

✦ В 1948 году сотрудники Хельсингборского музея (Швеция) сообщили о смерти ***самой старой рыбы*** — самки европейского угря. Она прожила на свете около 88 лет — и это рекорд! Считается, что рыба появилась на свет приблизительно в 1860 году, в Саргассовом море, а затем, преодолевая тысячи километров, следовательно, в реке в трехлетнем возрасте.

✦ Из всех позвоночных на ***самой большой глубине*** обитает рыба бассогигас. Научно-исследовательскому судну «Джон Элиот» удалось достать это существо обитателя с глубины 8 километров.

✦ Одна самка луны-рыбы, достигающая свыше трех метров в длину и веса более 1400 кг, способна выметать до 300 миллионов икринок. Это ***самая плодовитая рыба.***

Бассогигас

Луна-рыба

Эффект бабочки

Метеорология – удивительная наука, которой, несмотря на строгие математические расчеты, все же свойственна некоторая доля шаманства. Предсказание погоды для опытного метеоролога – процесс отнюдь не загадочный, однако и он невозможен без отточенного мастерства и развитой интуиции. Уже хотя бы потому, что на самом деле погоду предсказать... невозможно.

...В далеком 1963 году выдающийся американский математик и метеоролог Эдвард Лоренц потряс научный мир заявлением о существовании уникального феномена, получившего название «эффект бабочки» (Butterfly Effect). Свою концепцию ученый подробно разъяснил в опубликованной в 1979 году статье «Предсказуемость: может ли взмах крылышек бабочки в Бразилии привести к образованию торнадо в Техасе?».

Удивительное открытие Лоренца полностью опровергало представление людей о том, что все процессы в мире подчинены жестким законам, а следствия имеют строго определенные причины. Путь к метеорологической (и глобальной) истине начался еще в 1960 году. Занимаясь компьютерным моделированием погоды с помощью довольно примитивной ЭВМ и будучи весьма изобретательным человеком, Лоренц придумал простейшую мини-модель прогнозирования погоды на всем земном шаре. Ученый полагал, что законы движения послужат базой математической упорядоченности для его расчетов, а полученная в итоге «модель погоды» даст точные и устойчивые результаты.

50-е и 60-е годы XX века были временем неоправданного оптимизма по поводу возможностей метеорологии. На прогнозирование, а также изменение погодных условий и управление ими возлагались огромные надежды. Еще бы, человечество может освободиться от произвола стихий и перестать зависеть от «капризов» атмосферы! Вот почему новшество, введенное Лоренцем, привело в восторг его коллег-метеорологов.

Поначалу «модель погоды» работала довольно точно. Однако позднее будущий основатель «теории хаоса» начал замечать, что несмотря на четкие исходные данные, его детище постоянно порождает накопительные отклонения и погрешности: долгосрочные прогнозы погоды все чаще не совпадали с реальностью..

Пытаясь разобраться в причинах несовпадения полученных результатов с теоретическими расчетами, озадаченный исследователь применил на практике законы Ньютона: выбрал 12 математических уравнений, описывающих связь между температурой воздуха и атмос-ферным давлением, а также между дав-лением и скоростью ветра, и составил программу для решения общей системы уравнений с помощью ЭВМ. Отправляясь от заданной начальной точки, компьютер строил модель погоды каждый раз по одному и тому же образцу, однако всякий раз в расчетах обнаруживались отклонения от предыдущего варианта.

Чтобы сделать результаты своих исследований более понятными, дотошный математик попробовал работать не с цифровой, а с графической моделью и даже сократил время эксперимента: теперь построение графиков стартовало не с начальной точки, а с того места, где начиналось расхождение результатов. В качестве исходных данных Лоренц вводил цифры из предыдущей распечатки. Результаты поражали: новый график существенно отличался от полученного ранее. Разгадка заключалась в числах, заложенных в программу: округленные значения — так называемые «незначительные погрешности» — буквально «делали из мухи слона», искажая полученный результат до неузнаваемости!

Концепцию Лоренца, объясняющую данный феномен, символизирует таинственная кривая, известная как «аттрактор Лоренца»: странные изгибы линий, весьма похожие на два крыла бабочки (!) или на двойную спираль в трехмерном пространстве. Подобная форма свидетельствует о полной неупорядоченности, поскольку ни одна из точек или их комбинаций не повторяется.

«Люди полагали возможным предсказание погоды на большие периоды времени потому, что в мире существуют физические феномены, которые вполне поддаются прогнозированию, например, затмения и периодические течения, — пояснял свои открытия Лоренц. — Однако атмосфера — это совсем другая среда, со своими законами. Изучая ее, я осознал, что любая непериодичная физическая система непредсказуема».

Следуя собственным выводам, Лоренц предположил, что взмах крыла бабочки где-нибудь «на краю света» и в самом деле может стать причиной возникновения мощного торнадо чуть ли не в противоположной точке земного шара. И, как ни фантастично это звучит, ученый был вовсе не далек от истины, поскольку в любой погодной системе всегда возникают некие незначительные погрешности, приводящие к непредсказуемым результатам и глобальным ошибкам. Кстати, яркой иллюстрацией обнаруженного Лоренцем «закономерного хаоса» может служить произведение Рэя Брэдбери «И грянул гром», в котором один из героев, отправившись в прошлое, нарушил маршрут и раздавил бабочку, что привело к необратимым последствиям — цепочка погрешностей привела к тому, что в США к власти вместо демократа пришел фашист.

Вот и получается, что погоду (впрочем, как и вспышки эпидемий, а также изменения роста популяций животных и многие другие апериодичные процессы) предсказать с точностью «до миллиметра» не представляется возможным.

«Чтобы воспроизвести богатый спектр реальной погоды земного шара, ее чудесное многообразие, вряд ли можно желать чего-либо лучшего, чем эффект бабочки», — считает выдающийся американский ученый и публицист Джеймс Глейк, и в этом с ним абсолютно солидарны многие современные ученые.

Елена Клева

Сколько же лет Земле?

Сколько лет Земле? 5 млрд или, может быть, 5769 лет (по еврейскому календарю). Давайте разберемся во всех «за» и «против».

Какое-то время моя работа была связана с геологией, и именно тогда у меня возникли сомнения по поводу определенного учеными возраста нашей планеты. Объясню почему.

Степь. Бурим скважину глубиной 600 м: 0,5 м — чернозем, 20 м — суглинок, 20 м — глина, 30 м — песок и дальше пошел песчаник. Здесь было море, однако море какое-то странное. Глина — чистейшая, песок — чистейший. Если это море формировалось несколько миллионов лет, то куда же делись живые существа? На море я был, нырял до самого дна и видел, что отмершие организмы, опускаясь на дно, смешиваются с илом, приносимым реками. Если копнуть речной песок — он грязный. Почему же в залежах по всей толщине песок чистый? Может потому, что он оседал за короткое время? Вот если в банку с водой насыпать песок, пыль, камешки и все это взболтать, а потом оставить на один час в покое, то мы увидим те же самые слои.

Существуют две версии: с точки зрения науки, все формировалось миллионы лет, а по Библии — все произошло за несколько месяцев. С версией ученых мы более или менее знакомы, а что же мы видим в Торе — самом старом сохранившемся источнике?

«Начало» 1-10. «Вначале Земля была пуста и нестройна, и тьма над водою... будет пространство посреди воды, и отделяет оно воду от воды... да стекается вода, что под небом, в одно место, и да явится суша». Твердь земная, внизу вода, вверху твердь небесная. Почему «твердь»? Если сейчас посмотреть на небо — кроме воздуха там ничего нет. А что же было раньше? Земля — водная планета, когда она формировалась, ядро было горячим, вода испарялась и, достигнув зоны холодного воздуха, превращалась в лед. По форме и строению Земля стала похожа на [illegible], а за счет ледяной оболочки давление возрастало. Почему допотопные животные были гигантами, а деревья были по120 м в высоту? Да потому что эффект был парниковый, давление в два раза выше, чем сейчас, и насыщенность кислородом тоже в два раза больше.

«Начало» 6-4. «И [illegible] на Земле в те времена [illegible] была разрушительна»

В Америке был найден кратер, о котором ученые говорят: «Упал огромный метеорит, от удара Земля колебалась вокруг своей оси. На склонах кратера видны следы эрозии, но куда делась вода и сам метеорит?» Все очень просто. Это был ледяной астероид, который разбил ледяную оболочку, и на Землю обрушился ледяной град и космический холод (местами до -180 °С). До сих пор находят мамонтов, целиком вмерзших в лед — это значит, что их засыпало в течение нескольких часов. Удар был такой силы, что раскололась земная кора и из трещин хлынула вода — так начался мировой Потоп.

«Начало» 7-11. «В этот день разверзлись все источники великой бездны, и окна небесные отворились, и был дождь на земле 40 дней и 40 ночей [illegible] потоп на земле 40 дней [illegible] и усиливалась вода на земле 150 дней [illegible] усилился ветер, и унялась вода, и закрылись источники бездны и окна небесные, и перестал лить дождь с неба, и пошла вода назад с земли, идя обратно, и убавлялась вода по окончании 150 дней».

Давление воды было такой силы, что земная кора местами прогнулась и образовались современные горы. И сейчас еще находят в горах на высоте 5 тыс. метров остатки морских животных. Весь этот потоп, который произошел около 4 тыс. лет назад, растворил и поднял вверх огромные массы земли. Когда все успокоилось и стало оседать, появились современные геологические слои.

Как бы нам ни хотелось верить в теорию эволюции, но факты говорят о том, что человек появился не так давно и с самого начала обладал развитым мозгом. К моменту Потопа цивилизация была уже технически развита. В Индии и в Тибете сохранились сведения о том, что люди использовали летательные аппараты.

За последние 100 лет люди пересели с лошадей в космические ракеты. Тогда на какую же высоту человечество смогло бы подняться за 2 000 лет, с момента создания и до Потопа?

При подготовке к высадке на Луну ученые думали, что если Луне 5 млрд лет и все это время ее горы разрушались, то слой пыли на ней должен составлять 60 метров, и корабль, опустившись на поверхность, просто утонет в пыли. На самом же деле этот слой оказался незначительным. То же и с нашими морями — за 1 млн. лет они превратятся в болота. Толщина ила, находящаяся сейчас на дне, говорит о том, что он откладывался не более 4 тыс. лет.

Всем нам знакома версия, что миллиарды лет назад существовал единый материк. Потом он раскололся на несколько частей, и эти части начали расходиться. 4 тыс. лет назад моря были не такими большими, как сейчас, и материки были соединены между собой. Во время Потопа уровень воды значительно поднялся и прибрежная зона ушла под воду (сейчас это называется — зона шельфа). Для того чтобы органические останки превратились в нефть и уголь, не нужны миллионы лет. Как пример можно привести находку в Техасе, где были обнаружены остатки окаменевшей ноги в ковбойском сапоге. На сапоге стоял год выпуска — 1958. И таких случаев множество.

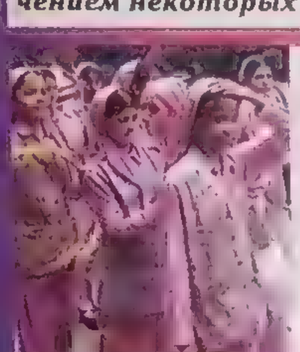
Биологи до сих пор не могут внятно объяснить, почему же вымерли динозавры. Вымерли 2 млн лет назад, а в пещерах на наскальных рисунках динозавры изображены рядом с людьми. Сухопутные формы утонули во время Потопа, а многие водные формы выжили. У всех народов сохранились предания о недавнем соседстве с драконами.

Креационисты верят в то, что Земля образовалась сравнительно недавно, а эволюционисты считают сказками. Хотя версия последних выглядит более сказочной.

Сергей Беловолов

ЦВЕТНЫЕ ФАКТЫ

Один и тот же цвет или оттенок вызывает совершенно непохожие ассоциации у людей разных национальностей, религий и культур, поэтому-то универсальных цветовых символик и не существует. Зато есть немало интересных «цветных» выражений и фактов, с историей и значением некоторых из них мы и хотим вас познакомить...



Почему розовый – цвет для девочек?

Традиция разделять цвета между двумя полами появилась в 50-х годах прошлого века. Однако некоторое время ассоциации были не такими, как сейчас: мальчикам, наоборот, рекомендовали носить розовую одежду, так как этот оттенок красного ассоциируется с энергией, а девочкам — одежду более нежного и воздушного голубого цвета. А вообще предполагается, что женщины полюбили розовый цвет еще с первобытных времен, ведь тогда они в основном занимались собирательством, выискивая в траве и на ветвях деревьев спелые ягоды и фрукты, которые в большинстве своем имели красную или розовую окраску

Почему доллары зеленого цвета?

Решение о создании бумажных денег было принято правительством США в 1861 году. Из-за гражданской войны Конгресс обязал Министерство финансов выпустить беспроцентные векселя, которые были зеленого цвета, поэтому получили название greenback — банкноты. Позднее — в 1929 году — в США появились в обращении купюры более мелкого достоинства (похожие на те, что имеют хождение сейчас). Для их изготовления Бюро гравировок и печати снова использовало зеленую краску. На это было несколько причин: во-первых, в стране краски такого цвета было больше всего, во-вторых, зеленый цвет был очень устойчив к различным химическим и физическим воздействиям, а в-третьих, общество психологически соотносило зеленый цвет с беспроцентными векселями правительства, а значит — с финансовой стабильностью

Почему сумасшедшие дома и бульварные газеты называют «желтыми»?

Стены в психиатрических лечебницах с давних пор красили желтой краской, снаружи, так и изнутри. Считалось, что люди с неустойчивой психикой в помещении такого цвета проявляют меньше агрессии

А вот версий о том, почему бульварную печать стали называть «желтой», несколько. Согласно одной, газеты получили такой «титул» благодаря комиксам. Когда-то на страницах «Нью-Йорк Уорлд» печатались комиксы «Желтый ребенок», а параллельно с ними — сенсационные новости о звездах шоу-бизнеса, о несчастных случаях, об убийствах. А по другой версии, бульварная пресса названа так потому, что некогда все дешевые газеты, падкие на сенсации, печатались на низкопробной бумаге желтого оттенка

Почему белый флаг – символ капитуляции?

Во всем мире белый флаг считается символом примирения, капитуляции и просьбы о переговорах. Даже в Женевской конвенции прописано, что если противник выставляет его, то огонь следует прекратить

Традиция поднимать белый флаг очень старая. Впервые он был использован как знак капитуляции в 109 году римскими воинами. До этого момента они признавали свое поражение, поднимая щиты над головой

Почему пурпурный считается королевским цветом?

Впервые этот цвет упоминается в текстах, датированных 1600 годом до н.э. Открытие пурпурной краски, согласно древнегреческим мифам, сделал Геракл. Однажды на морском побережье он якобы заметил, как его пес ел моллюсков, от которых морда животного приобрела красивый оттенок. Геракл сделал вывод, что краска такого цвета может быть получена из этих морских обитателей. Но это всего лишь легенда. Как было на самом деле, мы вряд ли узнаем...

Некогда моллюски стоили дороже золота, поэтому пурпурную краску могли себе позволить только монархи и очень богатые люди. И хотя впоследствии она стала доступнее — ее стали изготавливать из рыб и насекомых, — наряды пурпурного цвета навсегда остались символом знатности и королевской власти во многих державах.

Почему красный – самый популярный цвет для итальянских автомобилей «Феррари»?

Когда представляешь себе быстрый спортивный автомобиль, то он почему-то очень часто «получается» красного цвета. И неудивительно, ведь это — цвет огня, ассоциирующийся с опасностью, силой, мощностью и энергией — всеми качествами, присущими высокоскоростным машинам. И все-таки почему итальянские автомобили «Феррари», как правило, красные?

Гонки как вид спорта зародились сначала в Европе, и каждой стране в прошлом столетии был присвоен свой цвет. Зеленый закрепился за английскими гонщиками, синий — за французскими, белый — за немецкими, желтый — за итальянскими, а красный — за американскими. Но поскольку представители США не оказывали большого влияния на европейские гонки, то спустя какое-то время итальянцы «присвоили» красный себе, а желтый стал символом спортивных машин

Почему у аристократов «голубая кровь?

Выражение «голубая кровь» возникло потому, что жители Испании много веков назад считали, что вены у людей благородного происхождения более синие, чем у простолюдинов. А они выглядели такими, потому что аристократы проводили на открытом воздухе гораздо меньше времени, чем представители низших сословий и, следовательно, не так сильно загорали. А как всем известно, на бледной коже вены видны отчетливей, чем на смуглой...

Стеклянная история

Древний Египет подарил миру необычные украшения из стекла. Мастера днем и ночью работали у печей, обжигая в глиняных черепках необыкновенный состав. Нагреваясь, он плавился, становился прозрачным, а остывшие капли проверялись в лучах солнца на чистоту. Потом растирались в порошок и снова таяли в горячих черепках, чтобы после специальной обработки превратиться в женские украшения удивительной красоты. Магия стеклянных вещиц прямо с ума сводила египетских модниц, а местные мастеровые, разгадав тайну стеклоделия, обеспечили себя работой на многие годы вперед. Египтянам уже тогда был известен секрет цветного стекла: у них были стеклянные вазы и сосуды, украшенные эмалью всех цветов; впоследствии на мумиях были найдены разноцветные стеклянные бусы, возраст которых превышает 3000 лет. Работа египетских мастеров была известна за пределами государства. Так, во времена императора Аврелиана, в III веке н. э., Рим брал с египтян дань стеклянными изделиями.

Кроме Египта изготовление стекла было известно в Эфиопии, Финикии, Персии и Ост-Индии. В древности стекло было предметом роскоши: афинские послы приводили как доказательство роскоши персидского двора то обстоятельство, что их угощали вином из золотых и стеклянных сосудов. Города Тир, Сидон и Александрия издавна славились торговлей стеклом. Первые в Италии стекловарни были устроены при Цезаре в Риме вблизи Фламиниевского цирка. Раскопки в Геркуланеуме и Помпее показали, что во времена императора Тита применялись уже оконное литое стекло и стеклянные пластинки для облицовки стен

Естественно, век магического стекла растянулся не на одну сотню лет Многие секреты стеклоделия передавались из поколения в поколение и держались в строжайшей тайне

Секрет стеклоделия состоит в специальном подборе материалов для будущего стекла. Например, в древнем Египте стекло готовилось из песка, который брали в долине Нила Из чистых природных сортов песка, вывозимых для стеклоделия на дальние расстояния, заслуживает особое внимание голландский дюнный песок

Песок редко встречается в природе в чистом виде, заключая в себе примесь глины, извести, слюды, окиси железа и прочие вещества поэтому предварительные работы, связанные с очисткой и измельчением до порошкообразного состояния, практически неизбежны. Причем, чем прозрачнее стекло, тем больше требуется затрат по его очистке, и тем оно дороже Дешевое бутылочное стекло готовят из железосодержащих горных пород, легкоплавкой глины и других дешевых местных материалов. Перед варкой стекла все материалы должны быть хорошо измельчены. И, что интересно, для получения стекла традиционного зеленого цвета принято в его состав включать оксиды железа в виде железных руд Стекло с оттенками других цветов получается благодаря способности определенных химических элементов придавать ему окраску. Сера и уголь окрашивают стекло в желтый цвет; серебро — в желто-золотистый и красно-оранжевый; окись кобальта — в синий цвет; фиолетовое окрашивание достигается окисью марганца; красное — посредством оксида меди.

От состава стекла напрямую зависит не только его цветовая гамма, но и ряд физических и химических свойств. Например, оксид цинка служит для придания стеклу большей прочности по отношению к атмосферным и другим влияниям. Поэтому такое стекло очень ценно для изготовления химической посуды. Кроме того, оно отличается сильным блеском и легкоплавкостью. А щелочь в составе стекла делает его блестящим.

Температура плавления стекла тоже зависит от состава. Допустим, тяжелый свинцовый хрусталь плавится при температуре около 700 ^{0}C, зеленое бутылочное стекло около 1080 ^{0}C, а зеркальное стекло — около 1110 ^{0}C. Готовое стекло не имеет определенной точки плавления. С повышением температуры стекло делается настолько мягким, что легко поддается формованию и спаиванию отдельных частей без всяких следов. Сваренное стекло заливают в формы или на плоскости, прессуют или выдувают на специальных трубках.

Стекло имеет много достоинств. До сих пор не может сравниться ни один металлический скальпель с обсидиановыми (обсидиан — вулканическое стекло) скальпелями; отсутствие кристаллической решетки позволяет их затачивать до молекулярного уровня, что дает неоспоримое преимущество в микрохирургии, к тому же они не подвержены коррозии. Оптические свойства стекла позволяют заглянуть в мир вещей, недоступных человеческому глазу: увидеть молекулу и ее составляющие, рассмотреть небесные тела, блуждающие в космическом пространстве... Стекло, будучи одним из первых естественных материалов, благодаря своей структуре обладает недоступными для многих других уникальными свойствами.

Так или иначе, магия стекла распространилась на различные участки жизненных сфер человечества. Трудно представить себе, что стекло, пройдя путь от случайного открытия до появления точно рассчитанных составов, прочно обосновалось в нашей жизни и предполагает еще ряд неизученных возможностей...

Марина Касьянова

Долина смерти у реки Вилюй

Вот уже на протяжении нескольких веков жители Якутии за сто верст обходят глухой район в верховьях реки Вилюй, получивший название Елою Черкечех, что означает «Долина смерти». Здесь среди болот и непроходимых чащоб расположены странные металлические «котлы», порой достигающие десятков метров в диаметре. А старые якуты рассказывают, что кроме них вблизи реки находится и большое подземное строение со множеством металлических комнат, в которых даже в самые лютые морозы тепло. Некогда среди местных охотников находились смельчаки, оставававшиеся в этих помещениях на ночь. После пребывания там, они начинали сильно болеть и вскоре умирали. Также неподалеку от реки Вилюй в 1936 году геологами была обнаружена гладкая металлическая полусфера красноватого цвета с толщиной стенки около двух сантиметров. Стояла она под наклоном, так что на нее можно было въехать верхом на олене. Однако в послевоенное время следы этого загадочного объекта затерялись

На первый взгляд в этих рассказах нет ничего экстраординарного, ведь нечто подобное встречается и в калмыцких Черных Землях, и в Горном Алтае. Там тоже находятся поляны, где есть удивительные металлические конструкции: часть из них искорежена и поросла мхом, а часть — еще совсем новая. Порой в небе над этими районами слышится грохот, и на земле появляется очередная «глыба» из металла. Но загадки этих мест вполне объяснимы, ведь на странных обломках находятся... штампы российских и украинских заводов В эти районы падают отработанные ракетные ступени. И поскольку из года в год космические корабли выводятся на орбиту вдоль определенных трасс, то в некоторых местах образовались прямо-таки свалки обломков «космического металла». Да и сама Якутия является одной из зон, где, по подсчетам специалистов, должны падать ракетные ступени космических аппаратов, запущенных с космодрома Байконур (Казахстан). Но дело в том, что первые упоминания о «металлических котлах» в верховьях реки Вилюй относятся к XIX веку..:

Однажды такой странный «котел» удалось обнаружить экспедиции якутских студентов. Ребята даже попытались взять пробу металла, из которого он был изготовлен, но все их попытки оказались тщетными — «котел» был сверхпрочным. Исследователи-энтузиасты обратили внимание и на то, что вокруг странного объекта росла аномально высокая трава. Позабыв все предупреждения старых якутов, они разбили лагерь рядом со своей находкой. Когда же студенты вернулись из экспедиции, у каждого из них появились проблемы с кожей, а у некоторых еще и стали выпадать волосы

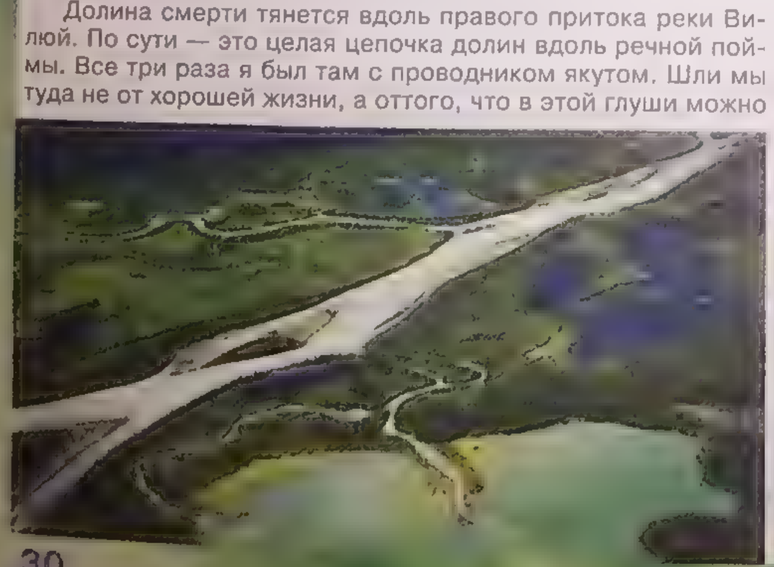
Побывал в верховьях реки Вилюй и Михаил Петрович Корецкий из Владивостока. О своем путешествии он рассказал в письме, опубликованном газетой «Труд»: «Я побывал там трижды. Первый раз в 1933 году, когда мне еще было 10 лет, вместе с отцом ездил на заработки. Потом, в 1939 году, уже без отца. А последний раз — в 1949 году в составе группы молодых ребят.

Долина смерти тянется вдоль правого притока реки Вилюй. По сути — это целая цепочка долин вдоль речной поймы. Все три раза я был там с проводником якутом. Шли мы туда не от хорошей жизни, а оттого, что в этой глуши можно было мыть золото. Что касается таинственных объектов, их там, наверное, много, потому что за три сезона я видел семь таких «котлов». Все они представляются мне совершенно загадочными во-первых размер — от 6 до 9 м в диаметре, во-вторых, изготовлены из непонятного металла. Дело в том, что «котлы» не берет даже отточенное зубило, металл не отламывается и не деформируется. Даже на стали молоток обязательно оставил бы вмятины, а этот металл сверху покрыт еще и слоем неизвестного материала, похожего на наждак. Но это не окисная пленка и не накипь — ее тоже ни сколоть, ни процарапать

.Я отметил, что растительность вокруг «котлов» аномальная, — совсем не похожа на то, что растет в других местах. Она более пышная крупнолистые лопухи, очень длинные лозы, странная трава — выше человеческого роста в 1,5-2 раза. В одном из «котлов» мы ночевали всей группой (6 человек). Ничего плохого не ощущали, уехали спокойно, без каких-либо происшествий. Однако по возвращении домой у моего знакомого полностью выпали все волосы. А у меня на левой стороне головы (именно на левом боку я спал в «котле») появились три маленькие болячки размером с пятикопеечную головку каждая. Пытаюсь вылечить я их всякими мазями, но они так и не исчезли до сих пор

Все наши попытки отломить хотя бы кусок от странных «котлов» не увенчались успехом. Единственное, что мне удалось унести, — камень. Но не простой — половинка идеального шара диаметром 6 см. Он был черного цвета, не имел никаких видимых следов обработки, но был очень гладкий, словно отполированный. Я поднял его с земли внутри одного из «котлов» и привез с собой в село Самарка Чугуевского района Приморского края, где жили мои родители в 1933 году. Он лежал без дела, пока бабушка не решила отстроить дом. Понадобилось вставлять стекла в окна, а стеклореза не было во всем селе. Я попробовал царапать краем одной из половинок этого каменного шара — оказалось, что он режет с удивительной легкостью. После этого моей находкой пользовались все родственники и знакомые. В 1937 году я передал камень дедушке, а его осенью арестовали и увезли в Магадан, где он и умер. Теперь никто не знает, куда подевался тот камень... »

В народе об аномальной зоне в верховьях реки Вилюй ходят удивительные и страшные легенды. Одни утверждают, что там находится вход в адские подземелья с неведомыми чудовищами, другие говорят, что многочисленные «котлы» — части летающих тарелок, скрытых в вечной мерзлоте. А вот некоторые специалисты предположили, что, вероятно, вокруг них повышенный радиоактивный фон. А гигантская растительность, выпадение волос и проблемы с кожей — последствия радиационного облучения. Но тогда возникают другие вопросы: изготовлены ли эти загадочные объекты из радиоактивного металла или же в них скрыты искусственные источники излучения? И кем, когда и зачем «котлы» были сделаны? Все эти вопросы пока остаются без ответов. Более того, ученые даже не могут представить себе, для чего некогда предназначались металлические сооружения такого диаметра ..



Виктория Неговелова

УДИВИТЕЛЬНАЯ ЯПОНИЯ

Для европейцев Япония, в силу своего расположения и завесы отчужденности, снятой относительно недавно, слывет удивительной и непостижимой страной. Ее загадочная культура, древние самурайские традиции уже долгое время тревожат воображение любителей путешествий...

Парадоксы японского воспитания

Воспитание ребенка в Стране восходящего солнца очень отличается от того, к которому привыкли мы с вами. Такие фразы, которые очень часто можно услышать на игровых площадках для детей в России: «сейчас я тебя накажу», «так себя вести нельзя» — в Японии недопустимы. В этой стране, даже если ребенок будет ругаться с родителями или рисовать фломастером на новых обоях, никаких выговоров и наказаний ему не последует. До достижения 5-6 лет ему позволены любые проказы. Удивительно, но при такой вседозволенности в юном возрасте взрослые японские граждане -- одни из самых законопослушных в мире

Необычные праздники

Согласно японским верованиям, определенные годы жизни человека считаются неудачными и даже опасными, в то время как другие благоприятны и достойны празднования, поэтому в «критический» возраст человека (для мужчин — 25 и 42, для женщин – 19 и 33) проводятся специальные обряды, направленные на то, чтобы отогнать неудачу

Праздник «Семь Пять Три» отмечается 15 ноября каждого года. В этот день 5-летние мальчики, 3-летние и 7-летние девочки одеваются в праздничную «взрослую» одежду и отправляются в синтоистские храмы, где священники дают им свое благословение, желают хорошего здоровья и благосостояния. В Японии считается, что дети именно этого возраста особенно «подвержены» неудачам

Чайная церемония

Ритуал чаепития занимает очень важное место в жизни японцев. Во время него собирающиеся за столом люди пытаются ощутить очарование окружающей обстановки. Только представьте себе, как проходит это приравненное в Японии к искусству действо. Вы заходите в чайный домик. Подушки уже заботливо разложены, а под шелковой салфеткой стоит чайник. Хозяйка, одетая в розовое кимоно, низко кланяется вам. Вы тоже должны поприветствовать ее поклоном. Затем вас усаживают на почетное место гостя и предлагают чашку чая. Согласно японской традиции вы обязаны отказаться от него и предложить хозяину дома. Тот, в свою очередь, настаивает на том, чтобы вы все-таки попробовали чай. В конце концов, вы, согласно ритуалу, позволяете убедить себя и принимаете напиток. Затем чашку с чаем берет хозяин, и вы вдвоем (а может, и втроем или вчетвером), не торопясь, наслаждаетесь напитком, после чего начинаете вести задушевную и размеренную беседу..

Театр кабуки

Это одна из достопримечательностей Страны восходящего солнца. Правда, в наше время он больше популярен за рубежом, чем в самой Японии. Традиционно все роли в нем исполняют мужчины. Согласно легендам, это связано с тем, что во время первой постановки, когда женщины также принимали участие в спектакле, многие зрители захотели похитить привлекательных актрис. Закончилось все кровопролитием. И с тех давних пор роли в театре — исключительно мужские. Сцены в кабуки сложно представить на каком-нибудь другом языке, ведь театру, как и всей японской культуре, присущи элементы недосказанности, несущие в себе глубочайший смысл.

Японцы свято верят, что человек, умеющий жить, замечая все радости и тонкости своего бытия там, где другие неспособны это увидеть, достоин внимания и уважения. А чайная церемония в Стране восходящего солнца как раз и учит видеть чудесное и необычное в обыденном...

Влада Величко

«Божественный свет»

Американский этнограф Дороти Хоуп на протяжении нескольких лет мечтала увидеть, как с абсолютно чистого ночного неба падает мощный световой луч. Об этом мистическом явлении ей рассказывали жители маленького плато в предгорьях Западных Кордильер, обращенных к Тихому океану, однако показать его женщине они долгое время отказывались. Но однажды Дороти повезло: зная язык и обычаи местных жителей, она все-таки сумела убедить их провести ее к заветному уголку.

Добираться до небольшого горного плато было нелегко. Дорога по тайным тропам заняла больше недели. Мужчины с мулами остались на месте последней ночевки, а женщины, взвалив всю поклажу на себя, отправились дальше. Впоследствии Дороти Хоуп рассказывала: «В общем-то плато как плато. Но поблизости от «океанского» края площадки лежал большой камень с выдолбленными в нем спиралевидными рисунками. Никто из местных не знал, что они точно означают. Считается, что валун с начала времен покоится в той точке, куда падает мистический свет, и всегда так выглядел... К этому камню люди относились с почтением, но без трепета: его можно было разглядывать и трогать. «Божественный свет», по словам тамошнего населения, появлялся перед утром не чаще пяти раз в год и не реже одного, и только по ночам. Однако местные жители всегда угадывали приближение этого момента... »

Американскому этнографу пришлось провести трое суток в ожидании торжественного часа. На исходе третьей ночи женщины внезапно стали тушить костры. «Сейчас начнется», — шепнула одна из них Дороти. Затем все женщины уселись вокруг таинственного валуна и стали ждать...

Совершенно неожиданно между небом и землей появился столб ярко-белого цвета. Казалось, что у него нет источника. Столб начинался в небе, возникая из воздуха на высоте около двух километров, и имел четкие, не размытые края. Достигнув расписного валуна, световой поток словно разбрызгивался. Специальные приборы, установленные Дороти, не зафиксировали повышения температуры — таинственный свет был холодным. Да и сама Хоуп, опустив в него руку, также ничего не почувствовала. «Увидев, что индианки «умываются» светом, я решила последовать их примеру, — вспоминала Дороти. — Потом мне сказали, что теперь я очень скоро... стану мамой. Я лишь вздохнула: после перенесенной в юности болезни детей у меня просто не может быть... » Необычное и таинственное явление длилось около 20 минут, а затем световой столб исчез так же внезапно, как и появился.

Для ученых «божественный свет» — настоящая загадка. Что представляет собой это явление? Почему лицезреть его дозволено только представительницам женского пола? Ответить на эти вопросы исследователи пока не могут, впрочем, как и лично понаблюдать за световым лучом, падающим в камень, ведь местные жители тщательно охраняют это место от посторонних. А что касается Дороти, то, к большому удивлению врачей и собственной радости, она вскоре и правда забеременнела. Медицинское обследование показало, что все функции ее организма странным образом пришли в норму. По-видимому, «умывание «божественным светом» творит настоящие чудеса...

Взрослые младенцы

Однажды Майк Оррам, житель Лондона, рассказывал: «Когда я был очень маленьким, возможно, мне было всего несколько месяцев, я помню, что считал мир очень странным местом. Он был полон людей — взрослых, которые делали различные глупости. Я чувствовал себя более здравомыслящим, чем они. Я ощущал себя взрослым, замурованным в теле младенца. Именно тогда я понял, что планета Земля — это не настоящий дом... »

Воспоминания Майка Оррама многим покажутся странными и мало похожими на правду. Но не так давно специалистами было проанализировано большое количество случаев, когда психически здоровые люди утверждали, что в самом раннем возрасте они испытывали нечто подобное или видели «картинки» из своих прошлых жизней. Оказалось, что такие ощущения описывают около 10 [illegible] из тех кого вообще в детстве [illegible] какие-либо воспоминания.

На четвертый день рождения Николь Перт из Кейгли (Великобритания) получила от родителей в подарок игрушечную собачку. Девочка сразу же объявила, что назовет ее Мафф — так звали собаку, которая у нее была. Это заявление Николь вызвало удивление у родственников, ведь они прекрасно знали, что у девочки никогда не было даже игрушечной собаки. Спустя какое-то время Николь стала настаивать на том, чтобы мама объяснила ей, почему она родилась девочкой, а не мальчиком, «как в прошлый раз». Но и на этом воспоминания о прошлой жизни юной мисс Перт не прекратились. Еще через несколько дней Николь потрясла семью рассказом о том времени, когда «она была ребенком у Бенсонов». Девочка поведала, что тогдашняя ее семья жила в каменном доме в Хаворте (городе неподалеку), отец всегда приходил домой грязным, потому что работал на железной дороге, а сама Николь тогда была мальчиком, которого однажды насмерть сбил паровоз. Видимо, воспоминание о собственной гибели в прошлой жизни у ребенка было настолько ярким, что, увидев по телевизору роковое транспортное средство, девочка начинала кричать и плакать. Однажды родители все же решили свозить Николь в Хаворт. По дороге семейство Перт заблудилось, однако девочка не растерялась и привела своих родителей прямо к тому каменному дому, о котором часто рассказывала.

Воспоминаниями Николь о прошлой жизни заинтересовались исследователи. Они установили, что рассказы ребенка правдивы. Семья Бенсонов действительно существовала, а отец семейства работал на железной дороге. Их сын, который родился в 1875 году, умер в совсем юном возрасте, но причина его смерти ни в каких архивных документах не была указана.

О своей прошлой жизни вспоминала и малышка Элспет из Тинсайда (Великобритания). Когда ей было чуть больше трех лет, девочка стала рассказывать о том, что некогда была монахиней. Она очень точно описала свою одежду, монастырь, повседневные обязанности, дела и подруг-монахинь. К пяти годам Элспет вспомнила и свою смерть. А вот другая британка, Джульетт, из небольшого городка Ланкашир, некогда вспоминала, что в детстве, когда ей было лишь несколько месяцев, с ней произошел очень необычный случай. К ней пришли поиграть странные боги. Они рассказывала, что они открыли ее разум для новых уровней восприятия. Тело и возраст Джульетты казались ей тогда досадной помехой, мешавшей делать то, что обычно делают взрослые. Но и без того, когда жительнице Ланкашира исполнилось лишь несколько лет, ей стали говорить, что на ее «плечах девочки — взрослая голова». Сама Джульетта тогда чувствовала, что она уже давно выросла, только тело оставалось детским, и ему предстояло догнать в развитии разум.

Согласно современному взгляду на развитие человеческого организма, и в частности — мозга, все эти истории больше похожи на сказки. Но кто знает, может быть, идеи о душе — нашей вечной сущности — не лишены смысла, и она действительно существует какое-то время после смерти человека в «другом измерении», а потом возрождается в новом теле? Может, люди уже появляются на свет с забытым сознанием, которое у большинства из нас просто до поры до времени спрятано, где-то глубоко внутри?

Читайте в следующих выпусках:

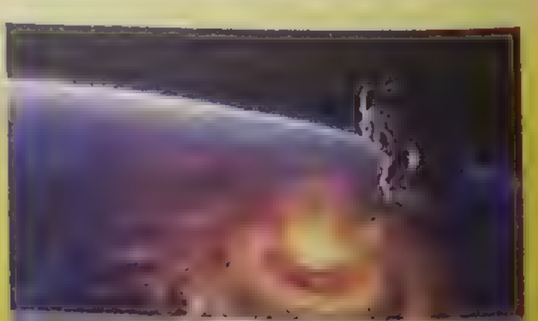
Большие достижения маленьких людей

Лед — самое загадочное вещество

Пернатые уникумы

В плену у Нептуна

Мир цветных озер



Космические камикадзе

[illegible]

Подписной индекс по каталогу «Почта России» 80185

№10 (22) 2003 г.

Удивительное рядом

«Недопланета» Седна

Фокусы мыльных пузырей

МИРОМ ПРАВЯТ... ГОРМОНЫ?!

Невозможные фигуры

Партеногенез — разгадка «непорочного зачатия»?

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Мы рады нашей новой встрече на страницах журнала «Удивительное рядом»!

Современная наука достигла невероятных высот. Иногда кажется, что раскрыты почти все секреты нашей планеты и околоземного пространства. Но так только кажется.

Это произошло в 1984 году. На 155-й день полета экипажа советской космической орбитальной станции «Салют-7» она вдруг оказалась залита сверкающим оранжевым светом, на время ослепившим космонавтов. Командир корабля Олег Атьков и космонавты Владимир Соловьев и Леонид Кизим доложили о случившемся в центр управления полетами. Когда способность видеть вернулась, космонавты сообщили, что в иллюминаторах «видят лица». Рядом с космическим кораблем зависли семь существ с человеческими лицами и телами, и, кроме того, у них были крылья. «Ангелы» сопровождали «Салют-7» 10 минут, повторяя маневры корабля, а затем исчезли. Космонавты решили, что на них нашло временное умопомрачение. Версия о групповой галлюцинации была единственным здравым объяснением увиденного. На 167-й день полета к космонавтам присоединились трое коллег: Светлана Савицкая, Игорь Волк и Владимир Джанибеков. И снова космическая орбитальная станция купалась в ярком оранжевом свете, а после появились семь фигур. Все шесть космонавтов доложили, что видели «улыбающихся ангелов, каждый размером с авиалайнер». Первый экипаж установил рекорд пребывания на космической орбите — 237 дней, и можно было бы списать этот эпизод на счет напряжения, накопившегося за длительное космическое путешествие. Но это объяснение не годится для второго экипажа — «ангелов» они увидели вскоре после своего прилета на станцию.

Подобные случаи были зафиксированы не раз. А не так давно во время исследования Галактики «NGG-3532» сенсоры космического телескопа «Хаббл» зафиксировали появление на орбите Земли семи ярких объектов. Вначале ученые предположили, что «Хаббл» запечатлел несколько НЛО. Но на некоторых из полученных затем фотографий виднелись слегка размытые, но различимые фигуры светящихся крылатых созданий, напоминающих библейских ангелов. Инженер проекта «Хаббл» Джон Пратчерс рассказывал: «Они около 20 м высотой, их крылья достигали в размахе длины крыльев современных аэробусов. Эти создания испускали сильное свечение. Мы не можем сказать, кем или чем они являются, но нам показалось, они хотели, чтобы их сфотографировали». Установить истинную сущность подобных созданий ученым пока не удалось...

Мы стараемся находить все новые, загадочные и интересные факты, знакомить своих читателей с исследованиями ученых. Присоединяйтесь к армии «почемучек» и ищите ответы на свои «почему», «зачем» и «как» на страницах нашего издания.

Основная подписка на 1-е полугодие 2010 года продолжается! Наш подписной индекс по каталогу «Почта России» 80185.

По-прежнему ждем ваших писем, пожеланий, историй и предложений по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11 «Удивительное рядом»

С уважением, редактор Юлия

СОДЕРЖАНИЕ:

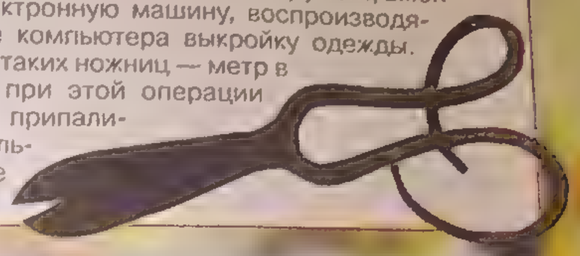
СЛОВО РЕДАКТОРА.....2
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ.....3
НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ.....4
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК
Правда и вымыслы о родинках.....5
СЕНСАЦИИ.....6
НОВЫЙ ВЗГЛЯД
Миром правят... гормоны?!.....7
ТАЙНЫ КОСМОСА
«Недопланета» Седна.....8
Мир галактик.....9
Загадочный Змееносец.....9
НА ГРАНИ ВОЗМОЖНОГО
Бессмертные.....10
ЭТО ВАС УДИВИТ!
Невозможные фигуры: «чудеса» имп-арта.....11
ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ
Сны как предвестники болезни.....12
ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ.....13
ЧЕЛОВЕК В ИСТОРИИ
Мать Нерона.....14
ИСТИНА ГДЕ-ТО РЯДОМ
Микробы: убийцы или лекари?.....15
НОВОСТИ НЛО
Что находится на дне Ведлозера?.....16
Глазами очевидцев.....17
НЕИЗВЕСТНОЕ О [illegible]
Фокусы мыльных пузырей.....18
ЗАГАДКИ ИСТОРИИ
Женский батальон смерти.....19
[illegible]
Самые жуткие места на Земле.....20
[illegible].....20
ЧУДЕСА ТЕХН[illegible]
Навигационная система GPS.....21
ДРУГАЯ РЕАЛЬНОСТЬ
Призраки любят боулинг.....22
Жар-птицы.....22
ПРИРОДА ТВОР[illegible].....24
[illegible]
«Жизнь» консервной банки.....26
ВЕРСИИ, ГИПОТЕЗЫ...
Партеногенез — разгадка непорочного зачатия?...27
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Чудеса хирургии.....28
НЕПОЗНАННОЕ
Человек — светляк.....29
АНОМАЛИИ
Аномальные места стран бывшего СССР.....30
Плывут по небу облака.....31

Как появились ножницы?

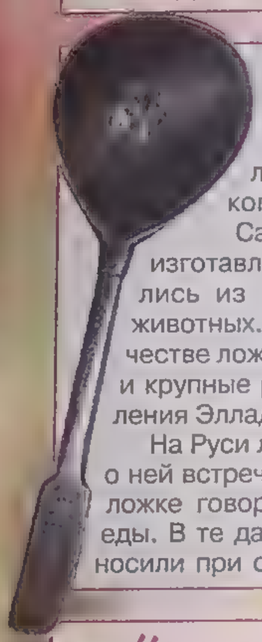
Самые первые упоминания о ножницах относятся к III веку до н.э. Тогда они отличались от современных — инструменты изготавливали в виде двух ножей, скрепленных между собой пластиной из металла. В то время их использовали прежде всего для стрижки овечьей шерсти, служившей исходным материалом для изготовления теплой одежды. Только спустя 16 столетий какому-то ремесленнику пришло в голову соединить два ножа с помощью гвоздика, а на концах инструмента сделать кольцевые петли. Такие ножницы оказались более удобными. Тогда же их рукоятки стали украшать художественной ковкой и клеймом мастеров.

Инструменты, похожие на привычные нам, — с шарнирным механизмом — появились немного позднее. Они были обнаружены археологами во время раскопок Гнездовских курганов, расположенных неподалеку от Смоленска, и, по предположениям специалистов, относятся к XV веку.

Современные ножницы высокотехнологичны. Несколько лет назад, к примеру, был изобретен инструмент, вмонтированный в электронную машину, воспроизводящую на мониторе компьютера выкройку одежды. Скорость раскроя таких ножниц — метр в секунду! Причем при этой операции края ткани слегка припариваются и при дальнейшей обработке не распускаются.



Сколько лет ложке?



Нашу жизнь сложно представить без незамысловатого столового прибора — ложки. А кто-нибудь из вас задумывался, когда и как она появилась?

Самые первые прообразы современной ложки изготавливались еще за 3000 лет до н. э. Они лепились из глины или выпиливались из костей и рогов животных. В античные времена в Древней Греции в качестве ложки использовались створки морских раковин и крупные рыбьи кости. Впрочем, большая часть населения Эллады все же предпочитала есть руками.

На Руси ложка появилась довольно рано. Упоминание о ней встречается еще в «Повести временных лет», где о ложке говорится как о привычном предмете во время еды. В те далекие времена этот столовый прибор часто носили при себе в специальных футлярах или просто за поясом. Именно поэтому и появились в нашей стране такие поговорки, как: «Со своей ложкой по чужим обедам», «Запасливый гость без ложки не ходит» и др.

Любопытно, что в Старом Свете она прижилась гораздо позднее, чем на Руси. Даже в XII — XIII веках и европейская аристократия, и простой народ все еще ели руками. Зато позже, когда ложка заняла свое место на столе европейцев, она стала символом знатности и богатства. Ее стали делать из дорогих металлов в виде лотоса, ракушки, скрипки и украшать сложнейшими эмблемами и орнаментами.

В XVIII столетии открытие в Европе чайных и кофейных домов положило начало производству маленьких столовых приборов — чайных и кофейных ложек. А вот в XIX веке появился огромный спрос на сувенирные ложки, украшенные не вымышленными сюжетами, а изображениями достопримечательностей различных европейских городов. Любопытно, что именно в это время люди, путешествовавшие с образовательными целями, и начали «превращаться» в туристов.

Чем гладили наши предки?

С древнейших времен люди следили за своей одеждой (или ее подобием), старались, чтобы она была опрятной и ухоженной. И какие только «устройства» не придумывали наши предки, чтобы их одежда после стирки не оставалась мятой...

Первыми предшественниками утюга, скорее всего, были плоские тяжелые камни, раскаляемые на костре перед процессом глажения. Ими придавливали слегка влажную одежду, разостланную на ровной поверхности, и оставляли на длительное время. Позднее для «борьбы» со складками римляне применяли пресс из дерева: вещь клали между двумя деревянными пластинами, которые при помощи тисков сильно прижимали друг к другу. В Китае в IV веке для глажения одежды использовали специальную посуду с длинной ручкой, очень напоминающую сковороду, наполненную раскаленными углями. В Древней Руси также были свои методы разглаживания складок: одежду или постельное белье наматывали на валек (ровно обструганную палку), прокатывали их по столешнице при помощи рубеля — рифленой с одной стороны доски, имевшей ручку на конце.

Все эти бесхитростные «устройства» годились для разглаживания грубых тканей, но с появлением тонких материалов и сложных фасонов платьев возникла необходимость в создании более совершенного прибора для «борьбы» со складками. Возможно, это и послужило толчком для изобретения утюга, похожего на тот, к которому привыкли мы с вами...

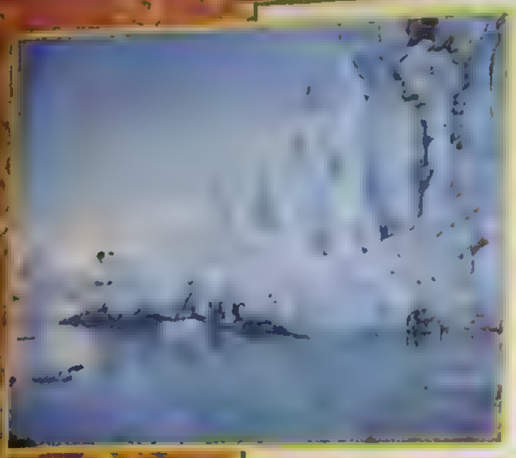
В XVIII веке появился цельнолитой чугунный утюг (подошва) без ручки. Для нагревания его помещали в печь, а извлекали оттуда специальным прутом, вставленным внутрь полого корпуса устройства. Немного позднее был изобретен угольный паровой утюг, который разогревался за счет горячих углей, находящихся в нем. Сверху для лучшей тяги на таком приборе устанавливали трубу, из которой выходил дым, а по бокам делали специальные отверстия для обеспечения кислородом, необходимым для горения. А в нашей стране эти утюги изготовляли еще и с двойным дном: подошва такого устройства разогревалась более равномерно, да и золу из него было легче выбирать.

Шло время. Мастера предлагали хозяйкам разнообразные газовые, спиртовые, керосиновые утюги, но переворот в гладильном «деле» произвели электрические приборы, с изобретением которых в конце XIX века главным показателем качества утюга стал даже не его вес (некоторые старинные модели были весом более 15 кг, в то время как современные — 0,8 — 3 кг), а наличие влажного пара, обеспечивающего безупречное глажение. В первых таких приборах имелась спираль, нагревавшая подошву, терморегуляторы, позволявшие гладить любую ткань, и увлажнители. В 30-х годах прошлого столетия в конструкции электрического утюга появился термостат, который отключал нагревательную спираль, когда достигалась необходимая температура подошвы. А вот в конце 70-х годов видоизменилась и сама подошва устройства: ее стали делать не из металла, а из стеклокерамики. Новый материал снизил коэффициент трения основания утюга о ткань и значительно облегчил процесс глажки.

На протяжении многих веков утюг оставался единственным устройством для «борьбы с мятыми вещами». Лишь в 80-е годы XX века в «гладильном» деле произошли значительные изменения: в США появился первый ручной пресс и пароманекен. А вот сравнительно недавно появилось гладильное оборудование с компьютерным управлением и воздухо-паровой гладильный стол с режимом аспирации (втягивания воздуха).

Гибкие камни

Хотя камни обычно считают символом несгибаемой твердости, некоторые породы очень податливы. Наиболее распространен из них определенный тип песчаника, итаколумит, название которого происходит от Итаколуми, горы в Бразилии, где этот минерал встречается в больших количествах. Его находят также в Северной Каролине, русских Уральских горах и в Индии. Механизм прогибания не вполне ясен. Зерна песка, образующие минерал, не плотно упакованы, как в обычных песчаниках, а рассечены широкими зазорами, что позволяет им, как заключают ученые, несколько смещаться. До сих пор неизвестно, чем обусловлено разделение, а также — нашел ли кто-нибудь применение материалу со столь неожиданными свойствами.



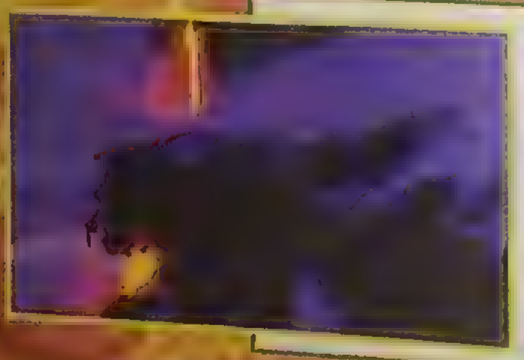
Ледяные острова

Среди многих чудес Андского нагорья есть [illegible] щие на отмелях озер с соленой водой. Наиболее [illegible] боливийского озера Колорадо, которое получило свое название из-за оранжевого планктона в его водах. Полосатые слои льда, в которых уложены с мастерской точностью чередующиеся слои замерзшей пресной воды и отложений, возвышаются над озером более чем на 20 футов. Похожие ледяные острова обнаружены в девяти других андских озерах на территории Боливии и Чили. При таянии эти острова дают воду, пригодную для питья (хотя и образуются они из довольно соленых озер). Их происхождение не вполне ясно.

По одному из предположений, вода горячих вулканических источников, не загрязненная солями озер, пробивается на поверхность и там замерзает. Но так как не во всех озерах с ледяными островами есть вулканические источники, другие исследователи считают эти острова реликтами давно прошедшего ледникового периода.

Сияющие Анды

Иногда горные вершины выпускают электричество в атмосферу. Происходит залп безмолвных ярких вспышек, а когда они стихают, небо заливает зарево. Этот тип разряда получил название Андского зарева, он замечен не только в горах Южной Америки, но также в Альпах и Скалистых горах. Зарево распространяется высоко в небо над горными вершинами и хребтами на расстоянии до 300 миль. На стадии мерцания разряд излучает ярко-желтый или оранжевый свет, иногда с полосой зеленого или розового света. По мере разгорания зарева отдельные цвета исчезают, их сменяет бледно-желтое или белое свечение. Андское зарево особенно эффектно, когда усиливается частыми электрическими зарядами, связанными с землетрясениями. При большом землетрясении, разразившемся в 1966 году в Чили, по словам очевидцев, все небо казалось объятым огнем.

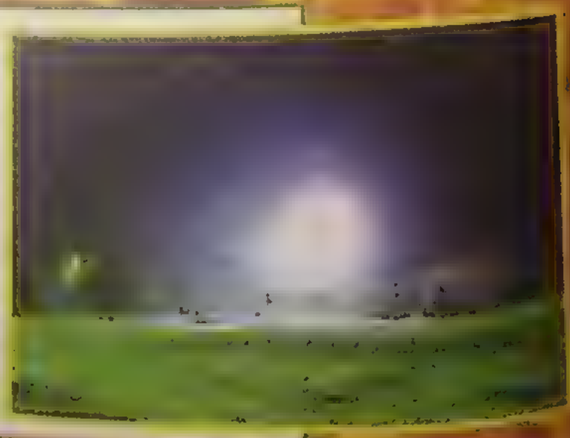


Реки лавы

Исландия своим происхождением обязана вулканической деятельности. Создавшие его извержения [illegible] сих пор. Почти треть лавы, появившейся во всем мире с 1500 года, [illegible] Исландии. Наиболее опустошительное извержение случилось в июне 783 года, когда вулкан Лаки раскрыл [illegible] земле лава полилась в реку [illegible] Извержения лавы продолжались [illegible] количество ледникового льда [illegible] часть населения страны и [illegible] воднения, либо отравил ядовитыми [illegible]

Цветной снег

Розовый и красный снег обычен в арктических и горных [illegible] участки снега окрашивают живущие между его кристаллами водоросли. Но известны случаи, когда снег падал с неба уже окрашенным в [illegible] серый и черный цвета. Так, в Швеции Рождество 1969 года принесло [illegible] снег на территорию 16 тыс. кв. миль. Возможно, снег при падении [illegible] атмосферы копоть и промышленные загрязнения. В 1955 году в штате Калифорния выпал фосфоресцирующий зеленый снег. Жители, рискнувшие попробовать его хлопья, вскоре скончались, а у людей, бравших снег в руки, развились сыпь и сильный зуд. Одно из самых реальных предположений [illegible] явились результатом каких-то атомных испытаний. Но комиссия по расследованию этого происшествия такое предположение отвергла. Источник зеленых хлопьев до сих пор остается тайной.



ПРАВДА И ВЫМЫСЛЫ О РОДИНКАХ

На Земле нет человека, у которого не было бы родинок. У кого-то их больше, а у кого-то меньше. Эти маленькие коричневые пятнышки могут появиться практически на любом участке тела. Люди настолько привыкли к родинкам, что не всегда обращают внимание на это весьма загадочное явление человеческой природы. А ведь в них вполне может быть заложена весьма важная информация о характере человека, его способностях и даже о его судьбе. К примеру, астролог Александр Рempель считает, что родинки и родимые пятна имеют не менее важное значение, чем линии на ладонях. А значит, по ним можно прочесть многие события из жизни людей, как прошлые, так и будущие.

Существует мнение, что чем больше размер родинки, тем сильнее ее воздействие на судьбу того или иного человека. В зависимости от ее размера и формы можно предсказать, страдания или счастье выпадут на долю человека в течение определенного отрезка жизни. У разных народов приняты свои толкования расположения родинок. Однако большинство из них сходятся в том, что больше всего информации дают родинки, расположенные на лице человека. Чем красивее и гармоничнее форма родинки, тем счастливее и удачливее будет ее обладатель. А если она выглядит не слишком привлекательно, то и ее влияние на судьбу человека будет не слишком хорошим.

Представители официальной науки относятся к подобному толкованию расположения родинок весьма скептически. Чаще всего ученые рассматривают родинки с точки зрения медицины, так как известно, что на их месте могут появиться злокачественные опухоли — меланомы. Ученые считают, что об этих маленьких коричневых пятнышках ходит слишком много мифов, весьма далеких от реальности. Некоторые из них попытался развеять доктор медицинских наук, профессор Лев Демидов.

По его мнению, родинки представляют собой не столько слабые места кожи, способные привести к опасному заболеванию, сколько ее дефект. Эти пятнышки образуются в результате появления на поверхности кожи пигментных клеток меланоцитов, скопления которых и образуют родинки. Как правило, период интенсивного появления родинок приходится на возрастной период от 17 до 27 лет. Считается, что самые опасные родинки — большие и выпуклые. Профессор Демидов утверждает, что стать злокачественными могут и небольшие по размеру пигментные пятнышки. Однако с крупными родинками нужно обращаться очень осторожно, чтобы случайно их не повредить и таким образом не превратить в потенциально опасные. В связи с этим не рекомендуется и их удаление.

Есть мнение, что родинки могут стать злокачественными из-за воздействия солнечных лучей. По мнению Льва Демидова, это верно лишь в том случае, если в раннем детстве человек часто получал солнечные ожоги, а также, если он долгое время жил или отдыхал в стране, где климат намного жарче, чем на его родине. В остальных случаях риск получить злокачественную опухоль из-за Солнца минимален. Тем не менее, она может возникнуть даже у людей, живущих в северных широтах и практически никогда не загоравших.

В настоящее время многие исследователи предполагают, что родинки и пигментные пятна чаще всего появляются в биологически активных точках на теле человека и представляют собой своеобразные биологические резонаторы, то есть фильтры, которые регулируют энергетический и информационный обмен человека с Космосом. А вот английские и американские генетики совместно обследовали около двух тысяч человек от 18 до 80 лет и выяснили, что люди с большим количеством родинок живут несколько дольше тех, у кого их немного. Дальнейшие исследования это подтвердили. Однако причина такого удивительного явления пока не ясна.

С поистине уникальным феноменом столкнулись исследователи паранормальных явлений, в частности изучающие рассказы о прошлых «воплощениях» людей. Они обнаружили, что люди, которые были тем или иным способом убиты в своей «прошлой жизни», имеют родинки или родимые пятна на тех местах, куда был нанесен смертельный удар. К примеру, в 1953 году пятилетний индийский мальчик по имени Рави Шанкара ни с того ни с сего стал рассказывать о своем прошлом воплощении. Он прекрасно описал свое прежнее жилище и многие подробности быта своей предыдущей семьи. Рави помнил имена своих родителей, соседей и друзей из прошлой жизни. И действительно все эти люди жили именно там, где рассказывал мальчик. Однако судьба Рави Шанкара в прошлом воплощении была весьма трагична. Он был убит, ему перерезали горло. Рави назвал имена этих людей и род их занятий. По странному стечению обстоятельств, у этого пятилетнего мальчика на шее было темное родимое пятно длиной около пяти сантиметров. Оно было очень похоже на давно зажывший след от ножевого ранения.

Еще один подобный случай произошел тоже в Индии. Мальчик по имени Титу вспоминал, что в прошедшей жизни он был владельцем магазина радиотоваров в городе Агра и его звали Сурех Варма. У Титу на виске было родимое пятно, весьма напоминавшее пулевое ранение. Родители мальчика выяснили, что такой человек действительно существовал, но несколько лет тому назад был убит... выстрелом в висок.

В архиве известного исследователя этой проблемы профессора психиатрии из американского университета Виргинии Яна Стивенсона уже набралось более трехсот подобных фактов.

Следующий случай был зарегистрирован в России, во второй половине XX века. Инженер Василий Шаповалов испытывал необъяснимый страх и боль в спине каждый раз, когда позади него шли два или три человека. После того, как мужчина был подвергнут регрессивному гипнозу, он рассказал, что в прошлой жизни его убили выстрелом в спину. Исследователи этого случая отмечали, что на спине у Василия была большая родинка (возможно, в том месте, куда вошла смертоносная пуля).

Несмотря на непрекращающиеся исследования родинок и пигментных пятен на теле человека, привычные всем маленькие коричневые пятнышки до сих пор хранят немало тайн и загадок, которые еще предстоит разрешить

Светлана Курбанова

Оружие XXI века изобрели в XVIII!

Специалисты по оружию продолжают изучение уникального изобретения XVIII века — лазерной пушки, недавно обнаруженной археологами на территории Германии. Ее обладателем был саксонский правитель Август Сильный. Этот первый боевой лазер шириной в 70 см и длиной 162 см состоял из 342 мини-зеркал. Принцип действия прибора был прост: он сначала фокусировал солнечный свет, а затем отражал его на врага с целью уничтожения. Придумал это «оружие XXI века» Андреас Гертнер — придворный механик его величества, в свое время прославившийся изобретением гранатомета. Идею и устройство пушки согласно обнаруженным записям Гертнера он позаимствовал у древних греков, а точнее, у Архимеда, перенявшего принцип «зажигательного стекла», с помощью которого готовились античные суда у Сиракуз.

Интересно, что Август Сильный по каким-то причинам отдал предпочтение лазерную пушку лишь одежде — во время боевых учений — и то для освещения полигона. Видимо, саксонский правитель до конца осознавал мощь оружия, которое, как недавно выяснилось, не изобрели в нынешнем столетии, а лишь усовершенствовали.

Плащ-невидимка

Американские ученые недавно создали микроволновый плащ-невидимку. В ходе первого эксперимента с его помощью исследователям удалось скрыть медный цилиндр.

«Мы создали искусственный оптический эффект, который может скрыть объект от потенциальных наблюдателей с любого направления — рассказал разработчик уникального изобретения Дэвид Шуриг. В действии микроволновой плащ напоминает мираж наподобие того, который возникает на дороге, когда высокая температура искажает преломление лучей света.

Плащ-невидимка сделан из метаматериалов, которые являются смесью металла, керамики, тефлона и волоконных композитов. Чудо-изобретение действительно прячет все, что находится рядом с ним, от того, что он работает только в диапазоне СВЧ-лучей, от скрываемого им объекта остается в большом тени. Американские исследователи активно работают над усовершенствованием этого недоразработки и уверены, что в ближайшем будущем плащ-невидимка станет трехмерным.

Фонограф одурачил

В США найдена старейшая в мире 10-секундная запись французской народной песни. По утверждению исследователей, обнаруживших реликвию, она была сделана за 17 лет до изобретения фонографа Томасом Эдисоном — 9 апреля 1860 года.

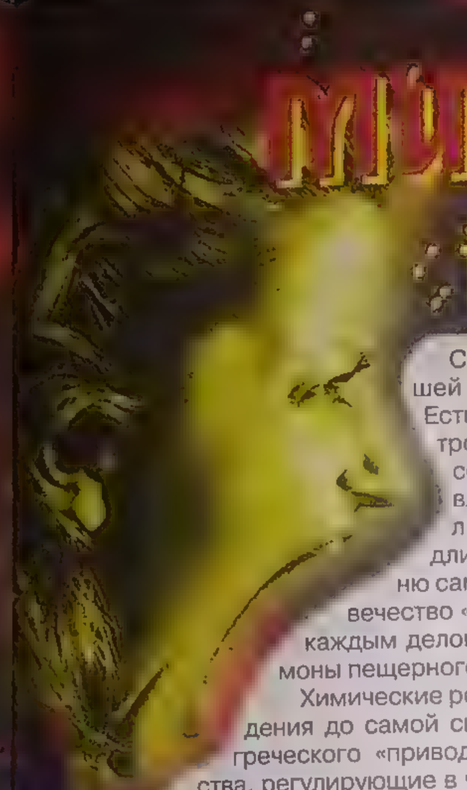
Куплет песни был записан на устройстве под названием фоноавтограф, который наносил звуковые волны на лист бумаги, закопченной на масляной лампе. Придумал его Эдвард Леон Скотт. Однако изобретатель не пытался создать проигрыватель записанных звуков — он получал лишь их визуальное отображение. Поэтому специалистам пришлось изрядно потрудиться, чтобы преобразовать нарисованные «звуки» в настоящие.

Пришельцы с неба

Расстояние от Африки до Индии геологические параметры почти физически идентичны, но ни один из ученых не может объяснить условия формирования черных алмазов. Выяснить это удалось ученым из международного университета Флориды в Майами. Черные алмазы имеют космическое происхождение. С помощью синхротронного излучения специалисты выяснили, какие примеси имеются в драгоценных камнях, так напоминающих с виду простой уголь. Оказалось, в них в изобилии содержится водород, а это, по словам исследователей, указывает на то, что формирование этих алмазов происходило в богатых водородом областях, то есть в глубинах космоса.

Ученые предполагают, что черные камни попали на Землю давно — при падении нескольких алмазных астероидов примерно километрового диаметра.

Миром правят... гормоны?!



Способны ли мы управлять нашей жизнью? Отнюдь не всегда! Есть нечто, что не поддается контролю нашего сознания и способно оказывать свое властное влияние на нас даже в очень малых концентрациях. Пройдя длинный путь эволюции, по уровню самоконтроля современное человечество «застряло» в каменном веке: за каждым деловым костюмом прячутся... гормоны пещерного человека.

Химические реакции управляют нами от рождения до самой смерти. Гормоны (в переводе с греческого «приводящие в движение») — вещества, регулирующие в человеческом организме абсолютно все: обмен веществ, оттенок кожи, настроение, сексуальность и даже сам процесс выживания. Они являются химическими посредниками, отвечающими за связь между различными частями тела. Гормоны производятся целой армией органов, объединенных в эндокринную систему, напоминающую по принципу своего действия фирму курьерской доставки, в которой мозг выступает в роли штаба. Гипофиз действует как депо из которого исходят различные приказы, а приемниками безмолвных сигналов выступают внутренние органы, производящие гормоны. Выброшенные по команде гипофиза, гормоны устремляются к мозгу, поддерживая баланс в «курьерской» системе.

В стремительном и жестком современном мире мы почти постоянно находимся в состоянии хронического стресса. Гормоны циркулируют по нашему телу с единственной целью вызвать ответный сигнал организма на раздражение и убедить мозг, что мы способны противостоять всему, что потребует напряжения. Получается, что человечество развивалось как раз для того, чтобы научиться преодолевать стресс!

Когда мы неуравновешенны, то погружаемся в настоящий гормональный ад. Первыми на эмоциональное раздражение реагируют надпочечники, молниеносно выбрасывая в кровяное русло сразу два гормона — адреналин и кортизол, которые готовят тело к физическому и умственному противостоянию: учащается дыхание и сердцебиение, а кровь направляется к мышцам. Постоянное пребывание в стрессе опасно, поскольку высокий уровень кортизола подавляет иммунную систему и со временем человеку грозит нервное истощение и многие другие серьезные заболевания, вплоть до опухолей и «сжатия» некоторых участков мозга!

И вместе с тем, ломая нормальные биоритмы своего тела, мы сами же и провоцируем в нем гормональные «войны». Ученые выяснили интересный факт: наш организм, как и все в природе, подчиняется длине светового дня. В сумерках в дело вступает особое «успокаивающее» вещество — мелатонин, вырабатываемый шишковидной железой головного мозга. Призванный готовить организм ко сну, мелатонин является продуктом преобразования серотонина — «гормона сновидений». Интересно, что инъекции мелатонина в живые ткани подопытных мышей в целом способствуют продлению их жизни! Кстати, и сам серотонин — весьма загадочное вещество: его молекулы поразительно схожи по строению с молекулами опасного наркотического галлюциногена ЛСД, и есть мнение, что природа и характер наших снов напрямую зависят от действия серотонина.

Человек, вынужденный работать в ночную смену, провоцирует свой организм на вынужденное бодрствование, при котором непременно происходит конфликт мелатонина и кортизола — двух гормонов абсолютно противоположного действия. Наш организм, измотанный противоречиями гормональных «команд», постепенно истощается, ведь вместо положенного 16-часового отдыха в темноте (да-да, согласно длине светового дня, нам положено спать именно 15-16 часов) он вынужден находиться в боевой готовности по 16-20 часов в сутки!

Гормональная система формируется задолго до нашего рождения, получая все необходимые «команды» через плаценту. По мере того, как мы развиваемся, растет и власть гормонов над нами: соматотропин определяет скорость и границы нашего роста, инсулин позволяет нам извлекать из пищи энергию, а адреналин помогает быстро реагировать на угрозу. Учеными обнаружены странные гормональные «волны»: у детей в возрасте между 6 и 10 годами наблюдается экстраординарный гормональный сдвиг, при котором просыпаются качественно новые химические «командиры» и начинают вовсю «раздавать приказы», к которым юный организм еще не готов. Ответом на гормональный «бунт» являются те самые непредсказуемые поведенческие реакции, которые принято называть капризами «переходного возраста». Еще более сенсационное открытие недавно сделали английские врачи: оказывается, главным «виновником» подростковой преступности является повышенный выброс гормона кортизола, внушающего правонарушителю чувство ложной безнаказанности...

Взрослея, мы попадаем под влияние еще более грозных «властителей»: на сцену выходят половые гормоны — тестостерон, который называют «королем мужского настроения», и эстрогены у женщин, регулирующие цикл воспроизводства. Тестостерон способен в буквальном смысле сделать из мужчины зверя, побуждая его к агрессии, а не менее коварный женский гормон прогестерон как минимум раз в месяц превращает жизнерадостную мать семейства в «одинокую страдалицу»... И это все вполне естественные реакции! Что же тогда говорить о гормональных «кругах ада», вызванных сбоем в эндокринной системе?

Гормональные нарушения влекут за собой не слишком приятные последствия. Например, неполадки в работе щитовидной железы могут сильно влиять не только на наше состояние, но и на внешность: чего стоит одна только Базедова болезнь, при которой глаза несчастного буквально вылезают из орбит! Больные надпочечники способны превратить стройного атлета в гротескного толстяка, а чрезмерная выработка соматотропных гормонов в период роста может сделать человека настоящим гигантом. В последнем случае все мировые «рекорды» побил 34-летний россиянин из Воронежа, имеющий рост 2,52 метра и... продолжающий расти.

Шутить с гормонами опасно. Например, недавние исследования американских ученых показали, что неумеренный прием стероидов — искусственных гормонов, стимулирующих выработку тестостерона и рост мышечной массы — может привести к серьезным изменениям в работе нервной системы вплоть до стремления человека к суициду. Объясняется это тем, что слишком высокая концентрация «мужского» гормона способна «программировать» нервные клетки на самоуничтожение.

Однако опыты с гормонами продолжаются. Например, несколько лет назад швейцарские и американские ученые на основе «гормона любви» окситоцина, влияющего на привязанность, изобрели удивительный спрей, способный превращать даже самого большого скептика в доверчивого ребенка, послушного чужой воле...

Что же будет дальше?

Елена Клева

«НЕДОПЛАНЕТА» СЕДНА

Иногда долгожданное научное открытие, вместо того чтобы прояснить ситуацию, наоборот, делает ее еще запутаннее, загадочнее и уже потому... интереснее. Нечто подобное произошло 14 ноября 2003 года, когда в Паломарской обсерватории (Калифорния, США) сразу три астронома — Майкл Браун, Чедвик Трухильо и Девид Рабиновиц — на самом «краю» нашей Солнечной системы, далеко за пределами пояса Койпера, обнаружили необычное ярко-красное небесное тело. Планетой данный объект назвать было весьма сложно, поскольку он был слишком маленьким (1700 км в поперечнике), хотя все же крупнее любого из астероидов. Было решено считать «новичка» крупным планетоидом, который сразу же получил два «имени» стандартное — 2003 VB12, неофициальное — Седна

Интересно, что все планеты Солнечной системы носят имена греческих богов и героев, однако Седна и тут «отличилась»: свое прозвище она получила в честь... эскимосской богини моря! Все дело в том, что малая планета найдена за Нептуном и Плутоном уж слишком далеко от Солнца: даже в самой близкой к нему точке Седна «нагревается» лишь до – 240 °С!

С момента своего открытия и по сей день удивительная «недопланета» будоражит умы ученых, поскольку обладает массой загадочных особенностей, попытка изучить которые порождает гораздо больше вопросов, чем ответов. Например, можно ли с полным правом назвать Седну десятой планетой Солнечной Системы, если при своем максимальном приближении к Солнцу она находится почти втрое дальше от него, чем Плутон? Однако на этот вопрос можно ответить, лишь разгадав тайну происхождения планеты-крошки, а это не так-то просто

Астрономы из Юго-Западного исследовательского института Балдера (США) уверены, что границы Солнечной системы могут простираться намного дальше астероидного пояса Койпера, который до момента открытия Седны считался рубежом, отделяющим нашу систему от всех остальных. Исходя из общепринятой теории, Солнечная система образовалась из так называемого протопланетного диска, состоящего из дозвездного вещества. Планетолог Алан Штерн с помощью новейшей программы компьютерного моделирования показал, что вполне возможно почти синхронное образование планет спустя всего лишь 100 тысяч лет после солнечной «вспышки». Седна могла зародиться наравне с такими гигантами, как Сатурн и Юпитер, но впоследствии оказалась «изгнанной» их магнитным полем на задворки Солнечной системы.

Согласно другой компьютерной модели, возможен совершенно другой сценарий: Седна вполне могла принадлежать другой звездной «команде» — системе загадочного коричневого карлика, у которого наше Солнце просто-напросто «увело» одну из малых планет, распрощавшись при этом с собственной планетой, по размеру соответствующей Марсу.

Сами же первооткрыватели Седны и вовсе считают свое «детище» внутренней частью облака Оорта. Это гипотетическое скопление, состоящее в основном из множества ледяных тел, является источником комет и метеоритов, периодически вторгающихся в нашу систему в результате магнитного возмущения проходящих мимо звезд. Кто же из ученых более близок к истине, рассудят лишь дальнейшие исследования.

Не менее загадочной особенностью Седны можно считать и ее чрезмерно вытянутую орбиту, представляющую собой аномальный эллипс. Ученые подсчитали, что максимальное приближение Седны к Солнцу произойдет примерно в 2075 году и составит 13 млрд км, тогда как в самой дальней точке эта цифра возрастет в 10 раз! Именно поэтому астрономический год у малой планеты необыкновенно продолжителен и составляет целых 12 000 лет! Так что, вполне возможно, когда Седна приблизится к Солнцу следующий раз, человечества уже не будет и в помине.

Попытка отыскать причину появления у Седны столь необычной орбиты породила в ученой среде массу гипотез. Одна из них, наиболее правдоподобная, утверждает, что около 4 млрд лет назад, на заре формирования Солнечной системы, круговые орбиты Плутона и Седны были вытянуты магнитным полем проходившей мимо звезды, которая, кстати, и «обрезала» пространство за внешним краем астероидного пояса Койпера.

Кроме всего прочего, период вращения Седны вокруг своей оси оказался неожиданно продолжительным — по разным источникам, ее сутки варьируются от 20 до 50 земных! И если медленное вращение Меркурия и Венеры можно объяснить их близким соседством с огромным Солнцем, тормозящим движение более мелких небесных тел, то в случае с Седной подобное объяснение беспочвенно.

Еще одна неразгаданная тайна Седны — ее необычный и яркий цвет, нехарактерный для планет Солнечной системы. Может, все дело в ее составе? Еще до открытия нового планетоида астрономы строили догадки по поводу «десятой планеты», ожидая, что в ее роли выступит весьма крупный объект, по составу сходный с планетами-гигантами вроде Юпитера. Однако российский физик из Ижевска Юрий Иванов был уверен, потенциальный «новичок» — не что иное, как небольшое каменистое ядро. Созданная им теория развития Солнечной системы открывала интересную закономерность, согласно которой «десятая планета» должна быть маленькой и состоять из каменистого вещества. Седна же, предполагает Иванов, скорее всего, состоит из кремния, что могло бы объяснить ее «интересный» цвет.

Мало того, гипотеза ижевского физика вполне правдоподобно объясняет и нехарактерную для планет Солнечной системы «обнаженность» Седны. Согласно теории Иванова, во время «судьбоносной» вспышки, приведшей к образованию нашего светила, водород, скопившийся вокруг него, отбросило к периферии, где он был практически полностью поглощен сверхпланетами вроде Юпитера. А вот слишком удаленной от Солнца малютке-Седне не досталось ничего, она так и осталась твердым кремниевым ядром без всякой оболочки.

Несмотря на свою загадочность и «аномальность», Седна, возможно, лишь первая ласточка в череде будущих открытий. Кто знает, быть может, границы Солнечной системы намного превышают современные представления и за десятой «планетой» последует одиннадцатая, еще более удивительная?

Алексей Бакуридзе

Мир галактик

Галактиками называются гигантские звездные скопления, которые находятся за пределами нашей собственной галактики, получившей название Млечный Путь. Они различаются по размерам, внешнему виду и составу, так как условия их формирования не были одинаковыми. В настоящее время известно более миллиарда галактик, за которыми можно наблюдать при помощи мощных телескопов. Однако три из них видны невооруженным глазом. Это туманность Андромеды и Большое и Малое Магеллановы облака. Последние две галактики являются самыми близкими к нашей планете. Расстояние до них составляет 150 000 световых лет.

Впервые о галактиках заговорили еще в середине XVIII века. Астрономы того времени предположили, что далекие скопления звезд, а также расплывчатые туманные пятна представляют собой галактики, подобные нашей. Сто лет спустя было обнаружено спиральное строение у некоторых туманностей и звездных скоплений. И только в XX веке ученые доказали, что все эти скопления находятся далеко за пределами нашей галактики и при этом очень сильно ее напоминают. Так возникло новое направление в науке — внегалактическая астрономия, главной целью которой было исследование ближайших к нам галактик.

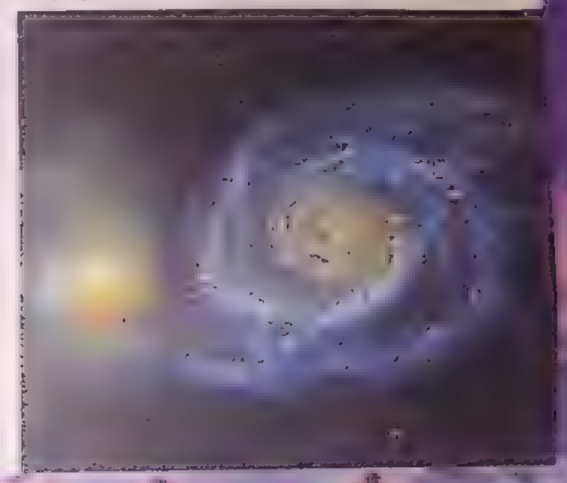
Исследование природы и особенностей этих далеких объектов очень важно, так как может пролить свет на происхождение не только различных звездных систем, но и всей Вселенной. Галактики являются сложными по структуре и составу звездными системами, не имеют ярко выраженных границ, поэтому довольно сложно определить их реальные размеры. Яркость галактик существенно уменьшается от центрального ядра к периферии, а светимость этих объектов зависит от мощности излучения Солнца

В состав любой галактики входят звезды, которые различаются по возрасту, массе и химическому составу. Межзвездную среду, как правило, составляют газ и космическая пыль. Все пространство галактики пронизывают высокоэнергетичные частицы, названные космическими лучами. Все галактики вращаются вокруг центральной части со скоростью в среднем равной 300 км/с

Галактики бывают эллиптические, спиральные, линзовидные и неправильные. В центральной части большинства таких систем находится так называемое ядро, то есть наиболее плотная часть звездных скоплений. Вокруг ядра часто можно наблюдать вращающийся около ядерный диск, состоящий из молодых звезд и межзвездной пыли

Галактики часто объединяются в пары, триплеты и более сложные группы. Одиночные галактики встречаются крайне редко. К примеру, наша галактика окружена системой небольших звездных систем, самыми крупными из которых являются Большое и Малое Магеллановы облака. У туманности Андромеды тоже есть свои спутники. Все эти объекты, в свою очередь, входят в более крупную группу галактик с диаметром в миллионы световых лет.

Как правило, галактики не имеют собственных имен, за исключением небольшого числа объектов. Каждой такой системе соответствует цифровое обозначение, перед которым обычно стоит сокращенное до нескольких букв название каталогов, в которые занесена данная галактика. Именно там можно найти полную информацию об этих звездных системах.



Загадочный Змееносец

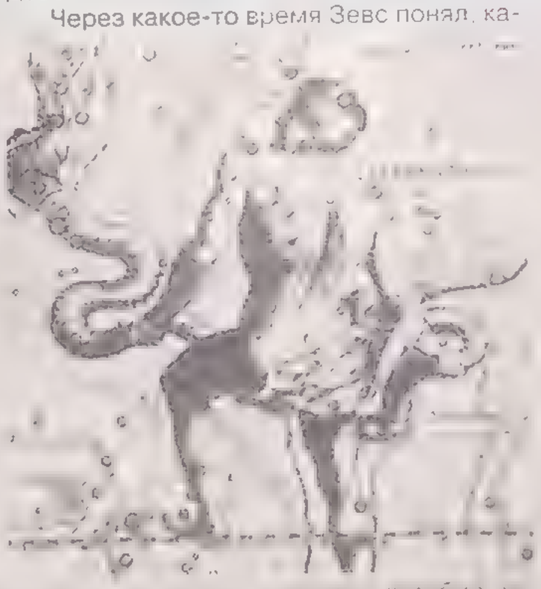
Ясной июльской или августовской ночью можно увидеть одно из самых больших и загадочных созвездий — Змееносец. Согласно античным преданиям, этим созвездием стал после смерти легендарный врач Асклепий (латинский вариант имени Эскулап), который приходился сыном самому богу Аполлону.

От союза Аполлона и прекрасной Корониды родился мальчик Асклепий. Однако красавица не осталась верна своему божественному супругу, за что тот пронзил ее стрелой. Оставшегося без матери сына Аполлон отнес к мудрейшему из кентавров — Хирону. Мальчик у кентавра обучился разным наукам, но особенно преуспел в искусстве исцелять различные болезни.

Повзрослев, он отправился странствовать по свету и везде лечил людей от любых недугов. Он даже умел возвращать к жизни умерших. С тех пор все люди на земле стали здоровыми, счастливыми и практически бессмертными. Такое положение вещей весьма обеспокоило Зевса, так как искусный врач нарушил многие законы, установленные богами в отношении смертных.

Зевс пронзил Асклепия молнией, и он умер. Однако люди не забыли того, что сделал для них великий лекарь. Они причислили его к лику богов и стали возводить в его честь храмы, где любой человек по-прежнему мог получить исцеление от множества недугов, так как дух Эскулапа довольно часто посещал эти храмы

Через какое-то время Зевс понял, ка-



кого выдающегося человека погубил, но уже ничего не мог сделать. Единственное, что он смог сделать для Асклепия, — превратить его в созвездие Змееносца, так как символом лекаря всегда была чаша, вокруг которой обвивались одна или две змеи. Этот символ до сих пор можно встретить в медицинских учреждениях всего мира.

Поскольку Змееносец занимает довольно внушительную часть ночного неба, в состав данного созвездия входит множество различных звезд. Однако далеко не все из них можно увидеть невооруженным глазом. Большой интерес представляет так называемая «летящая звезда» Барнарда, названная так потому, что она перемещается намного быстрее остальных звезд, так сказать летит по небосводу, хотя это движение, равно как и саму звезду, невозможно увидеть без специальных приборов. Эта звезда является одной из самых близких к нашей планете, расстояние от нее до Земли составляет шесть световых лет

В созвездии Змееносца есть несколько повторно-новых звезд. Такие звезды периодически ведут себя как только что образовавшиеся. То есть яркость подобной звезды постепенно достигает своего максимума, после чего через определенное время повторно-новая звезда практически гаснет.

Через созвездие Змееносец проходит [illegible] поэтому многие астрологи склонны считать его 13-м созвездием Зодиака. Однако учитывая древность астрологических знаний, нельзя отнести Змееносца к созвездиям Зодиака, так как в истории нет ни одного упоминания об этом созвездии в таком качестве. К тому же, будь в Зодиаке 13 созвездий, это нарушило бы все календарные, астрономические и астрологические расчеты наших далеких предков

Алена Лебедева

Бессмертные

Может ли человек жить вечно? Испокон веков этот вопрос интересовал и величайших светил науки, и обычных людей. Некоторые предполагали, что идея бессмертия не лишена смысла, а другие полностью отрицали ее, хотя вероятно, и они тоже в глубине души надеялись на то, что вечная жизнь реальна. В подтверждение гипотезы первых следует отметить, что на протяжении всей истории человечества в разных уголках мира появлялись странные люди, утверждавшие, что живут не одну сотню лет, и помнившие в деталях многие исторические события. И кто знает, может быть, когда-то они действительно выпили эликсир бессмертия.

За три года до нашей эры в Римской империи родился Аполлоний Тианский. Повзрослев, он стал заниматься алхимией и принялся путешествовать по странам античного мира, изучая их традиции и культуру. Аполлоний постиг секреты жрецов Древней Индии и Вавилона, после чего, согласно историческим записям его учителя Пифагора и других современников, стал творить настоящие чудеса: исцелять больных, дарить людям молодость. В 70 лет мужчина вернулся в Рим, где по приказу тогдашнего правителя Домициана был обвинен в чернокнижии. Но и тут не обошлось без чуда: на глазах у десятков людей он неожиданно исчез прямо из зала суда.

На протяжении долгого времени ходили легенды, что Аполлонию Тианскому удалось приготовить эликсир бессмертия, и благодаря ему он стал «путешествовать» из века в век. Так, в XII столетии жил некий философ и алхимик, называвший себя Артефиусом, от которого до нас дошли два труда, полных загадок и недомолвок: трактат о философском камне и сочинение о путях продления жизни. Многие современники полагали, что под этим именем как раз и «скрывался» Тианский, ведь, по их словам, Артефиус располагал такими подробными сведениями о важнейших событиях истории, начиная еще с I века н. э. (подтвержденными впоследствии специалистами), что казалось, он сам в них участвовал.

Согласно религиозным сказаниям, Иисус Христос во время своего крестного пути на Голгофу, находясь в крайнем изнеможении, прислонился к стене дома, хозяином которого был мужчина по имени Агасфер. Жестокий иудей заметил это и стал прогонять Христа, несшего тяжелый деревянный крест. За это Иисус якобы и обрек Агасфера на вечные скитания - без всякой надежды когда-либо обрести покой или смерть.

Впоследствии из века в век в разных странах стал появляться мужчина, называвший себя тем самым Агасфером. К примеру, итальянский астроном Гвидо Бонатти в 1223 году встретил его при испанском дворе. Также об иудее, наказанном Христом, упоминается в записи, сделанной пятью годами позже в хронике английского аббатства святого Альбана. Согласно ей, «человек, выдававший себя за Агасфера, хорошо помнил события тысячелетней давности и в деталях описывал внешность 12 апостолов...»

В конце XVIII столетия вечный странник снова объявился в Англии. Тогда ему даже устроили «экзамены» профессора Оксфорда и Кембриджа. И познания мужчины в древнейшей истории и географии самых отдаленных уголков Земли, которые он якобы посетил, необычайно поразили светил науки. Кроме того, Агасфер говорил едва ли не на всех языках мира. После этого следы наказанного Христом иудея теряются.

Еще одна таинственная личность, претендующая на право называться бессмертной, — французский граф Сен-Жермен. В XVIII веке он поражал своих современников необычайной осведомленностью о прошлом. Его появление приводило в изумление и растерянность многих пожилых аристократов, которые неожиданно припоминали, что видели этого человека еще в детстве в салонах своих бабушек, и с тех пор он абсолютно не изменился. А сам Сен-Жермен частенько рассказывал своим друзьям и знакомым, что встречался с античным мудрецом Платоном и апостолами Иисуса Христа. Неожиданное исчезновение бессмертного графа окутано множеством тайн. Он якобы умер в 1784 году в уединенном замке в Гольштинии. Однако в его округе могильной плиты с именем Сен-Жермена нет. Да и несколько лет спустя после мнимой смерти знакомые графа пересекались с ним в различных европейских городах. В 1788 году кто-то встретил его в Венеции, а в годы Великой французской революции Сен-Жермена видели среди узников одной тюрьмы для аристократов.

Причисляют к бессмертным и всем известного мага и алхимика графа Калиостро. Для того чтобы жить вечно, он якобы принял магическое зелье, изобретенное собственноручно. К сожалению или к счастью — кто знает, состав эликсира вечной молодости он не раскрыл, однако подробно описал его действие. «Приняв первую порцию чудодейственного лекарства, человек теряет сознание на три дня, в течение которых часто чувствует судороги, конвульсии, на 7-е выступает гангрена. На 36-и день процесса обретения вечной жизни и молодости принимается остаток лекарства, после чего человек засыпает глубоким сном. Во время сна с него сходит кожа, выпадают зубы и волосы. Все это вырастает вновь на протяжении нескольких часов. Утром 40-го дня человек встает полностью омолодившимся.»

Из чего был сделан эликсир молодости Калиостро, если он у него, конечно, вообще был, до сих пор не установлено. Однако и в наше время известны случаи внезапного омоложения людей. Так, в 1992 году весь мир облетела сенсационная новость о том, что у 75-летней японки Сэй Сенагон из города Фукуока вновь выросли зубы, исчезла седина и разгладились морщины, а еще через некоторое время — восстановился менструальный цикл. Помолодевшая женщина вновь вышла замуж и родила здорового ребенка. Оказалось, что все эти метаморфозы приключились с Сэй Сенагон потому, что в больнице из-за ошибки медперсонала она приняла избыточную дозу гормонального препарата. После опубликования этой информации в СМИ многие пожилые люди по всему миру стали принимать подобные лекарства, однако желаемого эффекта не получили. Вероятно, секрет второй молодости кроется не только в медикаментах...

Эльвира Галанина

Невозможные фигуры: «чудеса» имп-арта

Пирамиды из кубиков с перепутанными гранями, арки с постоянно меняющимся числом колонн, гротескные башни, непостижимым образом врастающие друг в друга, лестницы, ведущие из ниоткуда в никуда... Это чей-то бредовый сон, проекция из другого измерения или один из видов оптических иллюзий?

Нужно заметить, что выражение «обман зрения» парадоксально уже само по себе, поскольку глаза просто не способны нас обмануть, так как являются лишь промежуточным звеном между нашим мозгом и тем, что мы видим. Обман зрения — это результат наших бессознательных рассуждений, из-за которых мы сами вводим себя в заблуждение. Впрочем, все перечисленные выше фантастические объекты и в самом деле — всего лишь оптические иллюзии, созданные талантливыми художниками при помощи так называемых невозможных фигур.

Геометрия — хитрая наука: ее законы вполне позволяют допустить существование невозможного. Например, однажды случайная ошибка в пространственном построении фигуры на плоскости привела к появлению весьма необычного направления в оптическом искусстве. Имп-арт (от англ. — невозможное искусство) — именно так стала называться разновидность художественной деятельности, основанная на графическом плоскостном изображении трехмерных геометрических фигур, существование которых в реальном (трехмерном) пространстве трудно себе представить.

В далеком 1934 году шведский художник Оскар Реутерсвард изобразил на одном из своих полотен очень странный объект — треугольник, составленный из девяти одинаковых кубиков. С виду фигура казалась вполне обычной, однако при более внимательном рассмотрении зритель с удивлением замечал явные противоречия в соединениях элементов фигуры, словно кто-то отменил для нее законы физики! Этот необычный объект был назван «невозможным треугольником», или «трибаром»

Однако по-настоящему знаменитым трибар стал в 1954 году, когда его повторно и независимо от Реутерсварда открыл английский физик и математик Роджер Пенроуз. Он изобразил треугольник в его более привычном, «геометрическом» виде, чем придал фигуре еще большую невероятность. Как только Пенроуз поделился своим открытием с общественностью в одном из британских научно-популярных журналов, его «детище» немедленно стало персонажем картин многих талантливых художников того времени. И не случайно, поскольку визуальный парадокс трибара действительно поражает воображение. Каждый его угол, взятый по отдельности, — вполне обычная геометрическая конструкция. Но если его рассматривать целиком, возникает ощущение так называемой «ложной перспективы», когда игра света и тени придает фигуре «двусмысленную» глубину, а стороны треугольника направлены одновременно и к зрителю, и от него. При этом все двухмерные линии и параллели воспринимаются нами как объемные, острые и прямые углы кажутся тупыми, а внешние линии рисунка и вовсе сбивают с толку, где начало и где конец... Все дело в том, что человеческое сознание сначала формирует общий «облик» воспринимаемого объекта, а уже потом анализирует отдельные его части. В случае невозможной фигуры получается пространственный парадокс наш мозг не в состоянии дать объективную оценку тому, что ви дят глаза. Но если прикрыть ладонью хоть один из углов трибара — «наваждение» сразу же пропадает.

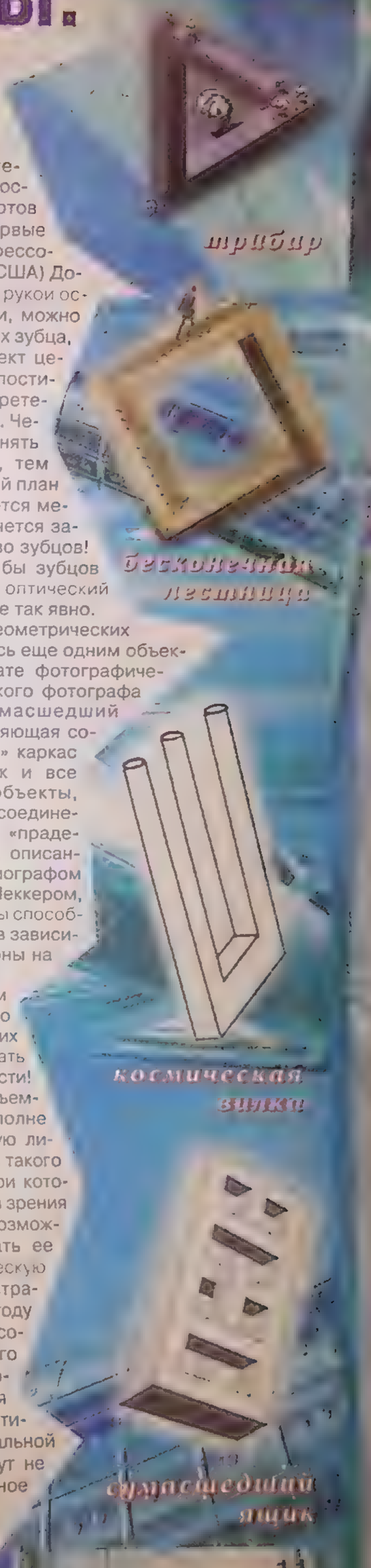
Но трибар — не единственная парадоксальная фигура, созданная Пенроузом. Наравне с невозможным треугольником на свет появляется еще одна классическая невозможность — так называемая «бесконечная лестница», или «лестница Пенроуза». На первый взгляд она выглядит вполне обычной конструкцией, однако если внимательно к ней присмотреться, то окажется, что нарисованные ступеньки ведут... в никуда: завершив свое визуальное путешествие, зритель оказывается в той же точке, с которой начал свой путь.

В кругу почитателей невозможного знаменита и «космическая вилка», или «чертов трезубец» — фигура, впервые описанная в 1965 году профессором психологии из Айовы (США) Дональдом Шустером. Закрыв рукой основание «волшебной» вилки, можно увидеть три обычных круглых зубца, а если рассматривать объект целиком, то круглые зубцы непостижимым образом плавно перетекают... в два прямоугольных. Человек не способен воспринять фигуру как единое целое, тем более что передний и задний план картинки все время «меняются местами», и зрителю так и хочется заново пересчитать количество зубцов! Интересно и то, что если бы зубцов было больше (7 или 8), то оптический парадокс был бы выражен не так явно.

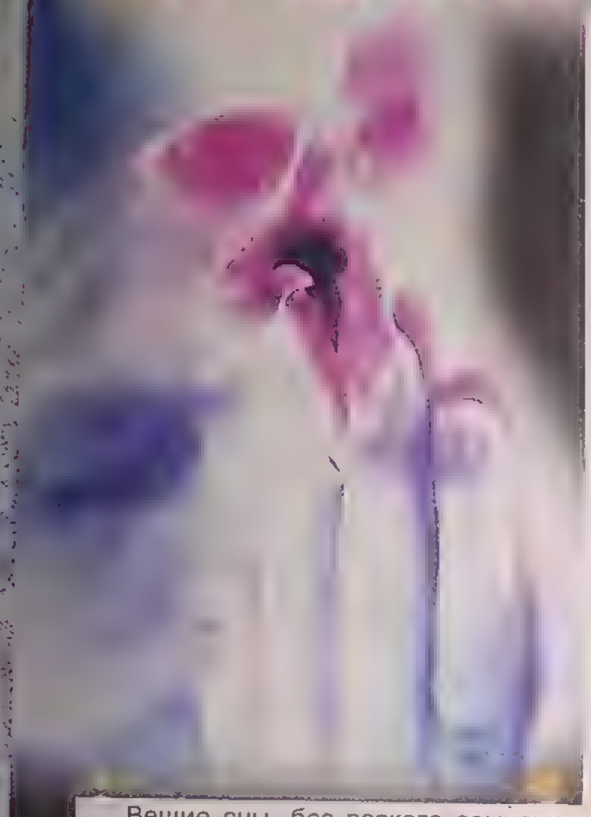
В 1966 году коллекция геометрических невозможностей пополнилась еще одним объектом, возникшим в результате фотографических экспериментов чикагского фотографа Чарльза Ф. Кокрана. «Сумасшедший ящик» — фигура, представляющая собой «вывернутый наизнанку» каркас куба, который так же, как и все остальные невозможные объекты, основан на неправильном соединении отдельных частей. Его «прадедушкой» можно считать куб, описанный еще в 1832 году кристаллографом из Швейцарии Льюисом А. Неккером, утверждавшим, что кристаллы способны зрительно менять форму в зависимости от того, с какой стороны на них смотреть.

И все же самым большим парадоксом является то, что все невозможные фигуры и их вариации могут существовать в нашей трехмерной реальности! То есть, воссоздать любой объемный персонаж имп-арта вполне возможно, но не как обычную линейную конструкцию, а путем такого расположения его частей, при котором хотя бы с одного из углов зрения объект выглядел бы как невозможная фигура. Или же создать ее огромную трехмерную оптическую иллюзию. Например, в австралийском городе Перт в 1999 году был установлен «трибар» высотой 13,5 метров. За счет его блестящей ребристой поверхности и преломления световых лучей создается оптический эффект вполне реальной невероятной фигуры. Как тут не поверить в то, что невозможное действительно возможно?

Полина Караваева



СНЫ КАК ПРЕДВЕСТНИКИ БОЛЕЗНИ



Вещие сны, без всякого сомнения, являются одной из самых больших загадок человеческой психики, неподвластных научному объяснению. Единого мнения о природе подобного феномена нет ни в среде астрологов и мистиков, ни среди маститых психологов... И все же тот факт, что таинственный мир наших снов каким-то образом связан с реальностью, не отваживаются отрицать ни те ни другие.

Французский исследователь XIX века Камиль Фламмарион писал в своих трудах: «Я утверждаю, что феномен сновидений, точно предсказывающих будущие события, должен быть признан как несомненный факт... » Действительно, наши сны иногда дают нам возможность заранее увидеть то, что нам и нашим близким только предстоит пережить, в том числе — телесные и душевные недуги. Ученые давно знают о существовании в человеческом мозге особого механизма, так называемого «аппарата предвидения», который помогает своему обладателю предчувствовать надвигающуюся болезнь с помощью вполне естественных ассоциаций: например, потеря зубов с детства связана с болью и утратой, сырое мясо — источник возможной инфекции, отравления, кровь — опасности и так далее. «Когда мне снятся зубы — шатающиеся, выпадающие, кровоточащие — я уже знаю: кто-то из близких вскоре заболеет», — уверена москвичка Екатерина Ф.

Астрологи пытаются объяснить причину подобного феномена тем, что в пространстве существует общее информационное поле — структура с нулевым временем, объединяющая сознание всего человечества. Обычно информационный канал ведет лишь в одну сторону — от человека к космосу, но иногда случается, что наше «надсознание» пытается достучаться до нас при помощи сновидений, предчувствия, интуиции. Однако далеко не все люди обладают способностью «видеть» болезнь во сне. Преподаватель Киевской школы астрологии Виктор Базилей объясняет подобное «неравенство» тем, что необходимые задатки есть лишь у людей «водного» типа, обладающих меланхоличным темпераментом и пониженным порогом восприятия. Причем более всего склонны к этому рожденные под знаком Рыб, Рака и Скорпиона.

Символика потусторонних «посланий» может быть совершенно разной: один видит во сне агрессивное чудовище, причиняющее боль другому, снятся вещи, неприятные лично для него, а третий и вовсе получает «сигналы» на уровне цветовосприятия. «Сон — это нечто очень личное, поскольку подсознание разговаривает с тобой именно твоим языком, — считает украинский астролог и консультант Наталья Александровна Бугрим. — Очень важны эмоции, которые сопровождают сновидение: они определяют характер толкования сна. Если двум разным людям снится мясо, то для одного человека видение может предвещать болезнь, а другой просто плохо поужинал... »

Однако при всей «индивидуальности» нашего восприятия все же существуют определенные шаблоны сновидений, предвещающих подступающий недуг. Доктор медицинских наук Василий Николаевич Касаткин создал целую «теорию сновидений», в которой описал общий характер некоторых предзнаменований, посещающих нас во сне в преддверии болезни. Так, если спящему снится, будто его завалило землей или он получил удар в грудь, то, скорее всего, ему пора посетить кардиолога. На неполадки с сердцем указывают и внезапные пробуждения, и надолго запоминающиеся кошмары. Сон, в котором человек застревает в узком пространстве, тонет, подвергается удушению, скорее всего, предупреждает о нарушении работы дыхательных путей. Прогулка босиком или в рваной обуви, а также по зыбкой поверхности вроде снега или болота сигнализирует о болезнях сосудов. «Иногда я вижу себя бредущей по грязи, — рассказывает Анна Ф. из Челябинска, — и чем сильнее я испачкалась, тем тяжелее потом заболеваю». Кстати, еще во II веке н. э. римский врачеватель Гален наблюдал случай, когда у пациента отнялась конечность после того, как тот увидел ее во сне окаменевшей. Сны, свидетельствующие о простуде, как правило, сопровождаются купанием в ледяной воде, болью в горле или хождением нагишом. А уж если ваш нос или голова во сне приобрели невероятные размеры — гриппа не избежать. О проблемах со зрением предупреждают сны, расцвеченные необычно яркими красками, а о приступе радикулита «сообщит» тяжелый предмет, о который человек во сне потерся спиной.

Психолог Виктор Лебедев уверен, что появление «зловещих» сновидений — следствие реакции организма на начало болезни, находящейся в инкубационном периоде или ранней стадии, а во время сна от пострадавшего органа исходят слабые «сигналы о помощи», которых мы в состоянии бодрствования обычно не слышим. «Год назад я увидела во сне, как змея укусила меня за бедро, — рассказывает Валерия Е. из Мурманска. — Буквально через день на этом месте возник огромный фурункул. Врачи сказали, что мой сон мог быть вызван сигналами, приходящими в мозг от очага начинающегося воспаления».

Кстати, сны об укусах ядовитых или просто агрессивных животных, после которых человек заболевает, в истории медицины известны давно. Например, еще в XIX веке французский профессор Жан Лермит отметил случай из собственной практики, когда один из пациентов с язвой на руке утверждал, будто во сне его укусила змея. В начале прошлого века русский профессор медицины Илья Иванов писал о девочке, которая несколько дней подряд в своих снах была атакована огромным орлом, клевавшим ее в область печени. Позднее выяснилось, что ребенок болен гепатитом.

Более того, по данным того же Касаткина, фиксация времени изменения характера «болезненных» снов может помочь человеку довольно точно определить сроки, когда болезнь решит проявить себя. Например, гипертония предупредит о кризе примерно за три месяца, а гастрит покажет себя во всей красе уже спустя месяц после соответствующего сна.

Однако можно ли безоглядно доверять снам? Психологи единодушны в одном: чаще всего человек лишь «подгоняет» увиденное во сне к тому, что произошло в реальности. А уж если мучительно прислушиваться ко всему, что происходит внутри организма, — так и до невроза недалеко! И напротив, изначально настраивая себя на лучшее, мы получаем гораздо больше шансов на благополучный исход даже самого «вещего» сна.

Альбина Носова

Косматый заступник

Эту невероятную, на мой взгляд, историю, рассказала мне моя бабушка, которая более 40 лет хранила в тайне то, что, по ее же словам, спасло ее брак с дедушкой от неминуемой и трагической развязки.

В конце 60-х годов прошлого века дедушка с бабушкой наконец-то построили собственный дом в одном из воронежских сел. Согласно древнему русскому обычаю, переезжая на новое место, помимо домашнего скарба со старого места жительства требовалось обязательно захватить с собой и домового. Иначе, как говорили старики, житья на новом месте не будет. Бабушка, которая в те годы была партийной активисткой и убежденной атеисткой, восприняла подобные советы соседок с ироничной улыбкой, однако все же сделала так, как ее учили: вечером перед отъездом поставила на пол за печкой новый лапоток и прошептала заветные слова: «Домовой-батюшка! Со старой хаты да в новые хоромы! Вот тебе сани - поезжай с нами!» Наутро, снося узлы в грузовик, не забыла она прихватить и лапоть. Так и переехали.

Надо сказать, что партийность и «коммунистическая сознательность» вовсе не мешали деду, тогда еще «мужчине в полном расцвете сил», как следует прикладываться к рюмке. Захмелев, глава семейства становился буйным и подчас крушил все, что попадало ему под пьяную руку. Доставалось при этом не только бабушке, но и маме с братьями, и даже коту, не успевшему вовремя спрятаться под кроватью. Бабушке было очень стыдно признаваться односельчанам, что огромный синяк на всю щеку - не следствие ее неаккуратного хождения по лестнице, а проделки пьющего деда. Однажды дед настолько перегнул палку, что бабушка, уставшая от унизительных домашних побоищ, уже написала заявление в милицию, а заодно и на развод. Да только отнести их, куда надо, так и не успела...

Той же душной летней ночью, встав с раскладушки, на которой спала во время дедовых запоев, бабуля пошла в кухню, чтобы напиться. Проходя мимо их с дедом общей спальни, она вдруг услышала приглушенные хрипы.

Заглянув в комнату и слегка присмотревшись, она обмерла: на дедовой кровати, прямо на груди у пьяницы сидело косматое существо размером чуть больше кошки и... душило деда короткими лапками. Бабушка охнула и, хоть в бога-то не верила, а подняла уж было руку, чтобы перекреститься незваное видение, как существо повернуло к ней голову с бородатым «лицом» и горящими желтыми глазами и прошелестело низким голосом: «Дура! Тебе же хуже будет - прибьет он тебя по пьяни!» Бабушка так и сползла по стенке, потеряв сознание и не успев сотворить креста.

Утром, когда запели деревенские петухи, дед живой, но какой-то помятый, поднял жену с пола, отволок на кровать и вызвал фельдшера. Бабушка так и не рассказала медику, что она видела прошлой ночью: боялась, что не поверит, а бабы деревенские и вовсе на смех поднимут.

Как ни странно, с тех пор дед совершенно бросил пить и перестал гонять домашних. Говорил, что от водки ему душно делается, словно за глотку кто держит...

А с бабулей они прожили вместе в мире и согласии еще много лет.

Марина Петренко,
г. Старый Оскол

Странный знак

Эта странная история случилась с моей лучшей подругой больше десяти лет тому назад. В тот год у Катерины наконец-то появилась отдельная квартира, и они с мужем активно готовились к новоселью: клеили обои, перевозили мебель, разбирали вещи. Чтобы помочь им быстрее управиться, мы с супругом решили побелить потолок в прихожей, чтобы можно было заняться обоями.

Когда я оторвала первую полосу старых обоев, оставленных прежними хозяевами, то обнаружила под нею фрагмент весьма странного узора, нанесенного красной краской. Удивившись фантазии строителей, я очистила всю стену от остатков бумаги и обомлела: чуть ли не во всю стену красовался огромный рисунок – красный круг со странными символами внутри...

Позвала мужа, но он только рассмеялся: прежние владельцы, говорит, наверное, были большими оригиналами – к чему это странное украшение на стене? Замазать шпатлевкой, заклеить новыми обоями – и порядок! Так и поступили, посчитав, что подруге с мужем об этой пикантной детали говорить не стоит, чтобы не омрачать их радость от новоселья.

И вот спустя полгода после этого инцидента случилось нечто из ряда вон выходящее. Как-то поздним вечером мы с мужем уже собирались ложиться спать, как в дверь настойчиво зазвонили. Едва я открыла, в квартиру ворвалась подруга – в халате, растрепанная и без одного тапочка, а на лице застыло выражение неподдельного ужаса.

Когда мы привели ее в нормальное состояние, то услышали следующее. Катерина, проводив мужа в ночную смену, переделала все домашние дела и легла пораньше спать. Проснулась она внезапно, оттого что кошка с размаху прыгнула ей на голову, а потом попыталась укрыться под одеялом. Животное явно было чем-то напугано. Катя попыталась успокоить кошку и вдруг услышала тихие шаркающие шаги в коридоре. Дверь отворилась, и в комнату вошла престранная девочка-подросток со слипшимися прядями волос, закрывавшими лицо. Гостья очень медленно, словно у нее еле двигались ноги, шла к Кате, которая вдруг почувствовала, что кошка под одеялом дрожит крупной дрожью и воет не то от злости, не то от страха.

Когда девочка подошла к дивану почти вплотную, подруга с ужасом поняла: перед ней... старуха! Ее губы шевелились, словно она что-то хотела сказать и – не могла. Катя вдруг опомнилась, в ужасе заорала и метнула в вошедшую первое, что попало ей под руку – светильник с ломберного столика. Видение как-то странно съежилось и растворилось в воздухе, а Катя накинула халат и, теряя тапочки, побежала в наш (соседний) подъезд.

Естественно, мы с мужем собрались и пошли за хозяйкой в ее квартиру, чтобы уличить ее в розыгрыше. Но то, что мы там увидели, отбило у нас всякое желание смеяться: комната, где, по словам подруги, к ней явилась старуха, была перевернута вверх дном – сдернуты занавески, сорваны картины и ковер, разбит хрусталь в горке... Но больше всего меня потрясло то, что стена в коридоре, на которой я нашла странный рисунок, была полностью ободрана, словно кто-то рвал обои когтями...

Квартиру подруга продала в ближайший же месяц, и они с мужем переехали в другой город. Говорят, что больше их ничто не беспокоит.

(из письма Светланы, г. Омск)

МАТЬ НЕРОНА

Роды начались ночью. Стоны и крики Агриппины разносились по всему дому. В полумраке горящих свечей суетились повитухи и рабыни. Лишь только первые лучи солнечного света достигли земли, раздался плач младенца. Родился мальчик.

Замуж за Гнея Домиция Агенобарда, снискавшего в Риме репутацию гнуснейшего человека, Агриппина была выдана по воле императора Тиберия. Но Тиберий уже мертв, а на императорском престоле Гай — брат Агриппины, прозванный Калигулой.

Принимавший от друзей поздравления по случаю рождения наследника, Домиций вдруг объявил, что от него и его супруги Агриппины ничто не может родиться, кроме ужаса и горя для человечества. Пройдут еще годы, и сбудутся его слова: Нерон станет убийцей своей матери, а люди с содроганием и ужасом будут произносить это имя. Но в тот январский день 37 года н. э. в приморском городе Анции, неподалеку от Рима, когда у Агриппины и Домиция родился рыжеволосый мальчик, ничто не предвещало будущих бед.

Агриппина родилась в военном лагере во время похода на германцев. Она не помнила своего отца. Когда ей было четыре года, он был отравлен. В юности девушка лишилась братьев, мать покончила с собой. Агриппине было всего 13 лет, когда (по римскому законодательству минимальный брачный возраст для девушек был 12 лет) ее выдали замуж. Девять лет длился этот брак. О самодурстве мужа говорили много: однажды он нарочно направил своих коней на мальчика и задавил его, в перебранке с каким-то всадником внезапным ударом выбил у того глаз. Рассказывали о его жадности — он даже отказывался платить за собственные покупки. До Агриппины доходили слухи, что муж в поисках острых ощущений искал других женщин, нередко самой дурной репутации, а также о том, что он имел кровосмесительную связь с собственной сестрой. Естественно, что брачная жизнь Агриппины не удалась, а через год после рождения ребенка она осталась вдовой.

Между тем императором стал ее старший брат Гай. Многие римляне были в ужасе от поступков своего императора, все более убеждаясь, что ими правит сумасшедший. Но Калигула правил недолго, не истек еще и четвертый год, как состоялись похороны ненавистного императора после жестокой расправы над ним.

К власти пришел Клавдий — дядя Агриппины. Наступил звездный час его супруги — неистовой Мессалины. Мессалина не скрывала своей враждебности к племяннице императора, уверенная в прочности своего положения, которое гарантировали ее красота и рождение наследника. Агриппина же ушла в заботы о своем единственном сыне. Именно в то время она обратилась к предсказателям с вопросом о его будущей судьбе. Ответ был неожиданным: будет властвовать, но убьет мать. Услышав это, она воскликнула: «Пусть умерщвляет, лишь бы властвовал!» Но ситуация при дворе изменилась. По приказу Клавдия, правящего императора, Мессалина была казнена за порочное поведение и измену мужу. Занялись поисками новой жены для 58-летнего Клавдия. Претендентка должна была быть равной по знатности самому Клавдию. Выбор пал на племянницу, хотя Клавдий долго колебался. Но так как он питал к женщинам безмерную страсть, не устоял перед прелестями Агриппины. Правда, не обошлось без серьезных препятствий. По римским законам брак дяди и племянницы считался кровосмесительным, но свадебная церемония все же состоялась.

Итак, первая цель была достигнута — Агриппина стала женой своего дяди-императора. Настойчиво и безжалостно она устраняла на своем пути к всевластию любого, кто мог хоть как-то помешать ей. Жестокость Агриппины сочеталась с алчностью. В зените своего владычества она не могла простить одной женщине, которая в свое время претендовала вместе с ней на роль супруги императора. По ложному обвинению соперница, лишившись огромного состояния, была осуждена на изгнание. Но Агриппине этого было мало — она вынудила несчастную совершить самоубийство.

Понимая, что Клавдий не вечен, Агриппина с настойчивостью добивалась признания своего сына наследником императора. Ее сын, перейдя в род Клавдиев, получил имя Нерон... Агриппина, казалось, достигла своего могущества. Она стремилась всячески его демонстрировать, например, появлялась с мужем там, где женщинам находиться не полагалось. Однако никто открыто не осмеливался ее осуждать за эти дерзкие нарушения обычаев предков. Она добилась своего, ее почитали, восхваляли, она повелевала всеми, в конце концов, ее боялись. Между тем Клавдий начал понимать, что превратился в игрушку в руках своей властной жены. И когда однажды в порыве откровенности посетовал, что все его жены были беспутными и все понесли наказание, Агриппина решила прибегнуть к крайней мере — убить своего супруга. Был выбран яд. На похоронах Клавдия для Агриппины наступил час торжества, теперь ей уже не мешал непредсказуемый супруг.

Как только Нерон в свои 17 лет был объявлен императором, последовали расправы с теми, кто мог бы помешать всевластию Агриппины. Она поначалу не считалась с ролью своего сына, требовала от него постоянных отчетов, давала строгие наставления. Заносчивость Агриппины не знала границ. Отношения между матерью и сыном становились все более натянутыми и враждебными. Между тем положение Нерона становилось прочным. Потерпев поражение в своей борьбе с сыном и сознавая, что дальнейшее противостояние может стоить ей жизни, Агриппина решила вернуть его расположение своими ласками и материнской любовью. Она часто стала появляться у сына, вела с ним беседы, порой нежно его целовала. Тем временем распространились слухи о кровосмесительной связи Нерона с собственной матерью. Кто знает, возможно, это и было правдой, если принять во внимание кровосмесительные связи с родным братом Калигулой и дядей Клавдием. Нерон стал избегать назойливых ласк матери, стараясь держать ее вдали от себя. Более того, он решается убить ее. Яд был отвергнут. Падающий на постель потолок показался ненадежным средством, и выбор пал на корабль, рассыпающийся на части с помощью особого устройства. Но Агриппина чудом осталась в живых, что очень потрясло Нерона. В гневе он отправляет отряд с приказом убить свою мать. До последнего Агриппина не верила в предсказание оракула. Но в тусклом свете сверкнул клинок, и она сама подставила под него свое сердце.

Марина Касьянова

Микробы: убийцы или лекари?

Нам не спрятаться от них ни в собственной квартире, ни на крыше небоскреба, ни в метро. Пространство вокруг нас и даже внутри нас просто кишит жизнью. На каждом сантиметре нашей кожи обитают не менее 2 тысяч микроорганизмов, которые едят, спят, размножаются, а иногда даже путешествуют внутри нас. Только внутри себя мы носим сотни миллионов чужеродных форм жизни общим весом до 2 кг (!).

Микробиологи утверждают, что одновременно на Земле проживает 5 нониллионов (5 х 10 в тридцатой степени) одних только бактерий, которые способны перерабатывать абсолютно все, включая серу, железо, пластик и даже химикалии! На минных полях Мозамбика обнаружены бактерии, питающиеся... тринитротолуолом (взрывчатым веществом)! А загадочные и малоизученные микробы-экстремофилы из Большого соленого озера в штате Юта (США) и вовсе живут в 30 % солевом растворе, который убил бы любое другое существо. По мнению ученых, микробы — это самые «удачные» формы Земной жизни. Мало того, они вполне могут считаться нашими древнейшими предками.

Среди микробов есть свои гиганты и карлики. Например, самой крупной известной науке бактерией считается открытая в 1999 году «серная жемчужина Намибии», достигающая 0,75 мм в поперечнике, то есть видимая невооруженным глазом, а таких малюток как бактерии-археи, размеры которых не более 200 нанометров — немногим крупнее вируса — впору называть чуть ли не самыми крошечными существами на планете.

А уж кого только нет в нашем организме: от привычных бактерий-симбионтов до опасных «чужаков» — бактерий-мутантов и крошечных вирусов! Последние в миллиарды раз меньше любого из нас и имеют очень простое строение: это всего лишь крошечные частички генетического материала, и поэтому способны проникнуть в наш организм совершенно незаметно. Вирусы-захватчики размножаются очень быстро и представляют реальную угрозу для нашего здоровья, однако ни одно из современных лекарств не сравнится по своей эффективности с иммунной защитой человеческого тела, обладающего сложными механизмами, выработанными в процессе эволюции.

Однако не всегда в войне с вирусами человек выходит победителем. ВИЧ — вирус, вызывающий СПИД, - коварен: он уничтожает иммунную защиту организма, поэтому зараженный обречен. Начиная с 1959 года, когда была официально зафиксирована первая смерть от СПИДа, болезнь убила около 15 млн человек, четверть из которых — дети. В городских трущобах Найроби (Кения) каждый четвертый житель инфицирован. Однако есть среди них и те, кто, возможно, имеет естественную защиту против СПИДа: их иммунная система вооружена особым видом лейкоцитов, способных захватить ВИЧ, где бы тот ни находился, и отразить его нападение. Эта уникальная особенность, похоже, наследственная и обнаружена у примерно 130 обследованных кенийских женщин. Образцы их крови были отосланы в Оксфорд (Великобритания), где ведутся активные работы по созданию естественной вакцины против СПИДа, и у человечества вновь появилась крупная надежда победить коварный вирус.

К сожалению, вирусы — не единственные микробы, считающие наш организм «лакомым кусочком». Болезнетворные бактерии намного крупнее вирусов, имеют куда более сложное строение и могут быть чрезвычайно опасными. Впервые применив против бактерий антибиотики, человечество вступило в гонку вооружений, в которой может быть только один победитель. Микробы приняли наш вызов, имея феноменальную скорость размножения, они продолжили эволюционировать, находя все более эффективные методы защиты против лекарств и порождая все более приспособленное потомство. В зависимости от условий они могут быть для нас как злейшими врагами, так и мирными сотрудниками, регулирующими наш обмен веществ. И все же самое удивительное состоит в том, что человечество научилось использовать микробы для лечения человеческих заболеваний, превращая своих потенциальных убийц в... искусных целителей!

Болезни, подобные туберкулезу, сегодня возвращаются в особо тяжелых и опасных формах. И все же, несмотря на очевидный вред, именно туберкулез помог ученым найти средство для борьбы с другой напастью — астмой — заболеванием, угрожающим сегодня всем развитым странам.

Так выглядит микроб под микроскопом

В научной среде существует так называемая гигиеническая теория, согласно которой лейкоциты нашего тела начинают реагировать на вполне безобидные раздражители, потому что им... нечем заняться. Организм, словно капризный ребенок, перестает «слушаться» своего хозяина и в результате «зарабатывает» аллергию, а затем и астму. Сторонники данной теории считают: чем раньше ребенок «познакомится» с миром микробов, тем сильнее будет его иммунитет против них.

Животные не знакомы с научными теориями, но вполне способны удивить нас своей «предусмотрительностью». Например, слоны инстинктивно поедают помет своих собратьев, приобретая необходимый иммунитет против бактериальных заболеваний. Более того, в «неаппетитных» слоновьих кучах присутствуют микробы — ближайшие родственники возбудителя туберкулеза, которые в настоящее время исследуются как возможное... лекарство от астмы.

В Глазго (Шотландия) врачи пошли еще дальше: 25-летний Роберт Солан, несчастный обладатель злокачественной опухоли мозга, стал первым в мире добровольцем, согласившемся на рискованный эксперимент — введение живого вируса герпеса непосредственно в мозг. Вирусы (от лат. Virus — яд) способны быстро уничтожать живые клетки в собственных интересах, однако эта неприятная особенность оказалась весьма полезной в борьбе против рака: опухоль Роберта не уменьшилась и не исчезла, но... совершенно перестала расти! Мужчина до сих пор жив и даже чувствует себя намного лучше.

Несмотря на все наши достижения, война человечества с микробами, длящаяся миллионы лет, скорее всего, никогда не будет завершена, поскольку на смену побежденным «титанам» микроскопического мира всегда приходят новые, более сильные и стойкие «бойцы». Но, узнав о микробах больше, мы сможем, по крайней мере успешно от них защищаться.

Елена Клева

Что находится на дне Ведлозера?

Федя Егоров — девятилетний житель карельской деревушки Шукнаволок, расположенной на берегу Ведлозера, долго не мог уснуть. Какое-то время он беспокойно ворочался в своей кровати, после чего решил встать и посмотреть в окно. Мальчик даже и не предполагал, что этот поздний ноябрьский вечер 1928 года запомнится ему на всю жизнь.

Погода в тот день стояла ясная, вечером из-за горизонта показалась полная Луна. Поэтому Федя без труда мог видеть окружающий его дом пейзаж, который в лунном свете казался чуть ли не сказочным. Вдруг из-за леса показался странный летящий предмет. Размером он был с небольшой деревенский домик, а по форме напоминал цилиндр. Позади этого предмета были хорошо заметны языки красноватого пламени, а также разлетающиеся во все стороны искры. Сам же объект не светился, и если бы не яркий лунный свет, он мог вполне остаться незамеченным.

Федя Егоров затаил дыхание и продолжал наблюдать за таинственным летящим предметом, который неторопливо опускался по наклонной, пока не скрылся за островком Чийракко. На этом островке было много деревьев, и поэтому мальчик потерял объект из виду. Он мог лишь предположить, что этот непонятный предмет, возможно, упал в озеро.

На следующий день вся деревня знала о ночном происшествии. Большинство односельчан не поверили Феде, решив, что мальчику это просто приснилось. Но нашлись и такие, кто решил отправиться на место предполагаемого падения загадочного предмета. К тому времени Ведлозеро уже было покрыто льдом, по которому люди могли безопасно ходить. Неподалеку от острова Чийракко была довольно внушительная брешь, уже затянутая тоненьким свежим льдом. Это свидетельствовало в пользу достоверности рассказа Феди Егорова. Местные жители понятия не имели, что это могло быть, поэтому попытались как можно скорее забыть о случившемся.

Однако с тех пор в окрестностях деревни стали происходить странные события. У местных рыбаков часто рвались снасти, которые цеплялись за что-то твердое в воде, хотя раньше ничего подобного не происходило. Нередко участником рыбалок был и Федя Егоров. Спустя четыре года после падения летающего объекта в Ведлозеро он рыбачил со сверстниками недалеко от островка Чийракко. Глубина в этом месте была не более десяти метров. Когда он опустил весло в воду, то почувствовал, что оно уперлось в некий твердый предмет, лежащий на дне. Подросток решил, что это должно быть тот самый упавший с неба камень, который он некогда наблюдал.

В 1932 году деревню Шукнаволок окутало плотное черное облако. Местные жители не на шутку перепугались: практически ничего не было видно и стало трудно дышать. К счастью, облако вскоре исчезло, оставив после себя некое желеобразное вещество, которое, как впоследствии оказалось, обладало целебными свойствами.

Иногда вблизи озера показывалось странное существо, отдаленно напоминающее человека. Его рост был чуть больше метра, при этом голова существа казалась непропорционально большой. Телосложение этого создания было худощавым, ноги короткими, а длинные тонкие руки почти доставали до земли. Лица существа разглядеть не удалось, так как его скрывали пряди, похожие на волосы. Заметив людей, оно тут же скрывалось в озере, за что и получило прозвище «водяной».

Много лет о странных событиях вблизи Ведлозера знали лишь жители карельской деревни Шукнаволок да ее окрестностей. Исследователи проявили интерес к этой местности лишь в конце 80-х годов XX века. В то время деревенское население стало страдать от странных помех в телеэфире, хотя в соседней деревне, которая находилась на расстоянии всего пяти километров, ничего подобного не наблюдалось. Кроме этого, местные жители время от времени замечали загадочное разноцветное свечение в форме кольца, которое исходило как бы со дна Ведлозера.

Первой аномальную деревню посетила собиравшая местный фольклор группа студентов филологического факультета Петрозаводского госуниверситета во главе с Е.М. Нееловым. Они встретились с Федором Петровичем Егоровым, которому на тот момент было почти 70 лет. Он рассказал студентам о падении странного летающего предмета в озеро, которое видел собственными глазами. Эта история стала впоследствии известна члену Всесоюзной комиссии по изучению аномальных явлений Г.В. Сорокину. Он предположил, что это вполне мог быть неопознанный летающий объект, так как в случае падения метеорита столь внушительных размеров в окрестностях Ведлозера не осталось бы ничего живого.

С тех пор многие исследователи посетили эти края. Даже военные проявили своеобразный интерес к этой загадке, часто нарушая покой местных жителей. К сожалению, никакого объекта на дне озера так и не было обнаружено. Однако анализ донного грунта вблизи островка Чийракко показал высокое содержание радиации, а некоторые образцы были сильно оплавлены и напоминали вулканическую лаву.

На рубеже XX и XXI веков в деревне Шукнаволок произошло очередное загадочное событие. К бабушке приехал на каникулы девятилетний внук. Однажды он прогуливался вблизи Ведлозера, не зная, чем себя занять. В конце концов, мальчик набрал пригоршню камешков и стал их бросать в воду. Внезапно со стороны озера раздался странный звук, похожий на шум воды, текущей из огромного крана. Через некоторое время на поверхности воды показался большой темный предмет. Мальчик решил, что это всплыла подводная лодка. Однако предмет вовсе не был похож на субмарину, а напоминал скорее огромный цилиндр. Вскоре загадочный объект плавно оторвался от поверхности озера и стал подниматься вверх. В какой-то момент он резко метнулся ввысь, после чего на большой скорости скрылся за лесом.

Кто знает, возможно, это был тот самый летающий предмет, который в 1928 году скрылся в водах Ведлозера.

Светлана Курбанова

ГЛАЗАМИ ОЧЕВИДЦЕВ

Люди наблюдали в небе неопознанные летающие объекты еще в незапамятные времена. Однако первое сообщение об НЛО, вызвавшее огромный общественный интерес, было сделано только в XX веке американским пилотом Кеннетом Арнольдом. Пролетая 24 июня 1947 года близ горы Рейнир в штате Вашингтон, он заметил над ней девять странных объектов. По словам летчика, один из них напоминал полумесяц с небольшой куполом посередине. В [illegible] скорость [illegible] км — 2 [illegible]

● Ранним утром 8 июля 1990 года поляк Ришард П. ехал на автомобиле в Германию. Преодолев 300 км пути, мужчина решил немного размяться и остановился около моста через речку Бубр. Неподалеку находился лес, и Ришард решил прогуляться. Он прошел через заросли кустарника и углубился в чащу метров на 30. Неожиданно откуда-то сбоку донесся очень странный звук — нечто среднее между шорохом и свистом. Птичьи трели как по команде, смолкли. Одновременно с этим в воздухе стал чувствоваться неприятный запах — как от пригоревшего шоколада. Пройдя еще с десяток метров, Ришард увидел за деревьями зависший над самой землей объект, похожий на перевернутую миску. Он был серо-зеленого цвета, диаметром около 25 м, а высотой — около 5. Из широкого проема в верхней части и из днища объекта шел яркий свет, а вокруг суетились странные существа небольшого роста. Одеты они были в зеленые комбинезоны. Их тела выглядели как туго набитые мешки, а руки, видимо, не имевшие локтевого сустава, могли сгибаться во всех направлениях. Ноги у гуманоидов срослись или были скреплены вместе (а может быть, это вообще была одна нога). Во всяком случае, передвигались они прыжками. Пришельцы, видимо, занимались некими исследованиями, так как держали в руках устройства-трубочки и прикасались ими к почве и растениям.

Ришард наблюдал за всем этим в течение нескольких минут, а потом у него неожиданно запершило в горле, он закашлял, потерял сознание. Очнулся поляк примерно через [illegible] самом месте, но ни НЛО, ни пришельцев уже не было. Он [illegible] нулся к автомобилю и продолжил свой путь. Весь этот день у него во рту сохранялся привкус [illegible]

● А вот жильцы дома № 40 по улице 8-ой Воздушной Армии в Волгограде регулярно наблюдают НЛО прямо из окон своих квартир. А началось все в 1994 году. Тогда Нина Александровна Трубачева проснулась поздно ночью и пошла на кухню попить воды. Женщина случайно взглянула в окно и обомлела: прямо напротив ее дома в воздухе завис НЛО. Он располагался так близко, что можно было отчетливо рассмотреть иллюминаторы. Вниз от летающей тарелки исходил тонкий яркий луч света. Спустя 10 минут он «втянулся», и НЛО, сделав вираж, бесшумно улетел.

В ту же ночь странный объект видела и соседка Нины Александровны — Зинаида Фирсова. Она сидела за столом и писала срочный отчет по работе. [illegible] яркий свет за окном. Выглянув [illegible] света.

«У меня возникло [illegible] следствие [illegible] но полностью [illegible] побоялась. [illegible] серебристый [illegible] одежде. [illegible] ко мне белесую фигуру. В ужасе я спряталась под [illegible]. Сидела так около получаса, за это время, видимо, пришелец вернулся к с[illegible]

● Довольно часто очевидцами НЛО становятся и дети. Так, однажды, когда на улице шел сильный дождь, 10-летний Раймон из США играл в амбаре со своими младшими сестрами и братом. Внезапно во дворе залаяла собака. Раймон [illegible] из амбара и чуть не столкнулся с существом, напоминающим... огромный кусок сахара, расщепленный снизу. Мальчик не испугался и бросил в странное создание несколько камней, но они отскочили от него с грохотом, словно от железки. Тогда Раймон вернулся в амбар, взял там игрушечный пистолет и выстрелил в «сахар» стрелой с резиновым наконечником, но и она отскочила от него. После этого мальчик подошел к существу, чтобы потрогать, но какая-то невидимая сила отбросила любопытного в сторону. Увидев брата на земле, из амбара выбежали и остальные дети. Самый младший ребенок крикнул: «Посмотрите!» — и указал на огром[illegible]

[illegible] квадрат. Высота [illegible] стрелы, которые привели к выводу, что здесь в землю воткнулись четыре опоры треугольной формы. По мнению исследователей, эти следы оставил [illegible] пришельцам, не имеющим [illegible] существующими на Земле.

ФОКУСЫ МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ

Казалось бы, что может быть удивительного в обычном мыльном пузыре? Однако главный герой популярной детской забавы отнюдь не так прост, как кажется. Недаром известный математик и физик XIX века Уильям Томсон, лорд Кельвин, советовал: «Выдуйте мыльный пузырь и смотрите на него: вы можете заниматься всю жизнь его изучением, не переставая извлекать из него уроки физики». И он был абсолютно прав: уже само существование пузыря — физико-математическая закономерность.

Молекула мыла, подобно мифическому кентавру, имеет «голову» и «хвост»: один ее конец охотно соединяется с водой, в то время как другой ее «боится». Попав в воду, мыльные цепочки сразу переворачиваются вниз «головой», и из воды торчат лишь пенные «хвостики». Добавление мыла понижает поверхностное натяжение водной пленки, позволяя пузырю надуваться. И хотя при этом водная пленка растягивается, частокол из мыльных молекул на ее поверхности не редеет: на освободившееся место сразу же встают новые молекулы, «ремонтируя» возникающие бреши, и к моменту максимального раздутия пузыря его поверхность так же «кишит» мыльными цепочками, как и в самом начале его образования. Отдельная ячейка пены, ставшая пузырем, имеет двойную мыльную стенку, внутри которой удерживается слой молекул воды. Интересно, что если в воду добавить поваренную или морскую соль, то молекулы мыла потеряют свою активность и пузырей не получится.

Учитывая, что воды в пузыре куда больше, чем пены, радужные шары просто поражают своей стойкостью. Например, английский ученый Джеймс Дьюар «законсервировал» один из своих мыльных пузырей в герметичном сосуде с двойными стенками более чем на месяц. Некий преподаватель физики из штата Индиана (США) ухитрился хранить пузырь в закрытой стеклянной банке целых 340 дней! Но и это не предел: его же ученики смогли продлить жизнь своих пузырей до нескольких лет! Подобное чудо возможно лишь при соблюдении условий тонкого равновесия мыльной пленки с ее внешним и внутренним пространством, а это не так уж легко. Если же к мылу добавить глицерин, то полярность концов мыльных молекул на водной пленке возрастает, и пузырь становится настоящим «долгожителем».

Между тем, мыльные пузыри не только способны долго существовать, но и менять свою форму в зависимости от способа образования. Например, наиболее устойчивой формой для пузыря в составе пены является додекаэдр — геометрическая фигура, образованная 12-ю пятиугольниками, склеенными своими гранями. Благодаря поверхностному натяжению водной пленки, отдельный пузырь старается приобрести сферическую форму. Если при выдувании пузырей натянуть мыльную пленку на каркасы, она и вовсе способна принимать самые немыслимые формы — от банальных многоугольников до невероятных изогнутых мыльных «тоннелей». Создавая свою форму, пузырь всегда стремится к наименьшей площади своей поверхности при данном объеме, и это его уникальное свойство сегодня успешно используется архитекторами при разработке экономичных и устойчивых конструкций или покрытий при минимальном расходе материала.

Интерференция — еще одно физическое явление, которое делает мыльные пузыри зрелищными и эстетически привлекательными. Еще бы, ведь из-за постоянного движения пузыря в воздухе отражение световых лучей от его внешней и внутренней поверхностей постоянно меняет угол преломления, и мы видим в пузыре то радужные разводы, то отражение облаков... По мере того как испаряется вода, удерживаемая слоями мыльных молекул, поверхность пузыря меняет свой цвет: сначала она сине-зеленая, затем, по мере истончения пленки, становится синей, потом пурпурной, золотисто-желтой и, наконец, мы перестаем видеть отражение совсем. Когда толщина мыльной пленки становится меньше 25 нанометров (тоньше, чем длина волны видимого света), пузырь лопается.

Еще один «козырь» мыльного пузыря — это его способность надуваться до немыслимых размеров. Подсчитано, что из 1 мл мыльного раствора может получиться шестиметровый шар-гигант! Впрочем, экспериментировать с размерами можно бесконечно. Так, Алан Маккей из Новой Зеландии попал в Книгу рекордов Гиннесса за то, что в августе 1996 года выдул мыльный пузырь длиной 32 м, используя для этого всего лишь стандартный водный раствор мыла с глицерином, соломинку и силу собственных легких. Годом позже канадец Фэн Янг пошел еще дальше, сумев соорудить самую большую в мире стену из мыльных пузырей высотой около 48 м и общей площадью 370 м^2! Мало того, люди, увлеченные магией мыльной пены, научились творить с нею самые невероятные фокусы. Например, опытные иллюзионисты десятками загоняют пузыри друг в друга, укладывают бисерными цепочками, «рисуют» из них целые картины, заставляют «танцевать» на джинсовой и шерстяной ткани или вовсе на невидимой воздушной подушке.

Многие из нас считают, что мыльные пузыри — это летняя забава. Однако зимние «выкрутасы» блестящих мыльных шаров не менее интересны. Так, если начать надувать пузырь при температуре -7 °С, то он начнет замерзать не сразу, а только если его коснется снежинка, которая станет для него центром кристаллизации. Замерзая, пузырь сохраняет свои пластические свойства: при падении на землю не разлетается на осколки, а всего лишь получает вмятины. Выдувание пузыря при -15 °С — еще более красивое зрелище: он замерзает сам по себе, покрываясь тончайшей узорной пленочкой, похожей на яичную скорлупу. Если замерзший шар уронить, то разбившаяся «скорлупа» обнажит совершенно невредимый пузырь. В полете замерзшее чудо продержится *недолго:* воздух довольно быстро покинет шар, и он разобьется о землю. Кстати, способность пузырей стремительно замерзать широко используется в медицине для решения проблемы бессмертия, поскольку изучать процесс криоконсервации — технологии будущего — на пузырях намного проще и дешевле, чем на живых биологических объектах.

Мыльные пузыри подарили человечеству и новую методику обучения детей родному языку. Психолог Кэти Олкок из Ланкастерского университета (Великобритания) выяснила, что детские губы, складываясь в трубочку при выдувании очередного мыльного «шедевра», приобретают необходимые навыки для развития речи. И кто знает, может, это далеко не последний сюрприз, приготовленный для нас «обыкновенным» мыльным пузырем?

Маргарита Матвеева

Женский батальон смерти

Первая мировая война была в самом разгаре. Правительства европейских стран никак не могли прийти к обоюдному соглашению, поэтому все новые и новые силы отправлялись на фронт. Вот только боевой дух солдат уже давно не был на высоте, так как в какой-то степени все понимали, что данные военные действия ни к чему не приведут, а только лишат воюющие стороны значительной части мужского населения. Все чаще и чаще в рядах военнослужащих раздавались призывы к прекращению надоевшей всем войны и к заключению мира.

В разных странах эта проблема решалась по-разному. Свой уникальный способ поднятия боевого духа солдат придумали и в России. Военное командование того времени решило отправить на передовую батальоны, полностью состоящие из... женщин! Слабый пол должен был не столько сражаться с противником, сколько оказывать психологическое воздействие на стремящихся покинуть фронт солдат. Таким образом Временное правительство России надеялось сохранить армию от раскола и продолжить боевые действия.

К счастью для правительства, эта идея нашла отклик во многих женских организациях начала XX века. Поэтому недостатка в добровольцах прекрасного пола не было. К слову сказать, в женский батальон принимали исключительно на добровольных началах, при условии, что женщина не была больна или же беременна. Первое воинское формирование, состоящее исключительно из женщин, было организовано в июне 1917 года. Его возглавила отважная и принципиальная женщина, которая к тому моменту уже имела опыт службы в армии. Звали ее Мария Бочкарева.

Мария Бочкарева

С первых дней в батальоне была установлена жесткая и суровая дисциплина, а всякие отклонения от правил сразу же пресекались. Новобранцы вставали в пять утра и занимались подготовкой к боевым действиям до десяти вечера с короткими перерывами на простую солдатскую еду. Все женщины были острижены наголо и носили строгую форму с черными погонами, на которых ярко выделялась красная полоса. Такой образ жизни был очень утомительным, поэтому через некоторое время в батальоне возник раскол — не все выдерживали столь суровый режим. В конце концов было решено оставить с Марией Бочкаревой самых стойких, а остальных отправили в Москву для формирования Московского ударного батальона.

В то же самое время по всей стране шло стихийное формирование женских военных подразделений. Их количество неизменно росло. Возникла острая нехватка женщин-офицеров, так как на тот момент всего 25 представительниц слабого пола прошли полный курс обучения в военных училищах. Поэтому практически все командные должности в женских батальонах заняли мужчины, хотя женщины и настаивали на полном отсутствии мужчин в их частях.

1-й Петроградский батальон Марии Бочкаревой отправился на фронт в конце июня 1917 года. Женщины стойко переносили все тяготы солдатской жизни и не предъявляли никаких претензий на улучшение своего положения. В это же время военное командование приняло решение начать наступление на Вильнюс. Женский батальон должен был принимать самое активное участие в этой битве.

Боевое крещение женщины приняли 9 июля 1917 года. Батальон Бочкаревой попал под сильный артиллерийский обстрел. В итоге из трехсот представительниц прекрасного пола боеспособными оказались только двести человек. 30 женщин были убиты, а 70 тяжело ранены. Это сражение показало, что женские военные подразделения в силу своей природы, а также в силу отсутствия должной военной подготовки, не могут быть эффективной боевой силой. Ведь их обучение длилось не более месяца, и многие женщины даже не научились стрелять.

Однако, несмотря на все это, женщины делали во время сражения все, что было в их силах. Они были на передовой наравне с мужчинами, останавливали бегущих с поля боя солдат и пытались вернуть их обратно. Можно сказать, что свою основную задачу женский батальон смерти все же выполнил. В донесениях военному руководству говорилось, что 1-й Петроградский женский батальон сражался геройски, в связи с чем Мария Бочкарева была произведена в чин подпоручика. Немногим позднее она стала поручиком Российской армии.

Нелегкая судьба выпала на долю Московского женского батальона. Обстоятельства сложились таким образом, что именно этот батальон оказался в числе последних защитников Зимнего дворца во время Октябрьской революции. Накануне переворота это воинское подразделение было размещено на дворцовой площади Петрограда по приказу А.Ф. Керенского. 25 октября 1917 года этот батальон расположился на первом этаже Зимнего дворца, в котором находилось Временное правительство. После сигнального выстрела с крейсера «Аврора» завязалась ожесточенная схватка между революционно настроенными массами и защитниками старого режима. Силы были явно неравны, поэтому около 22 часов сражение закончилось. Остатки Московского женского батальона, а также отряды юнкеров капитулировали.

Несмотря на смену политического режима, женские подразделения России продолжали существовать еще некоторое время. Многие из них перешли на сторону белогвардейцев и сражались вместе с ними. Поскольку Мария Бочкарева не разделяла взгляды большевиков, то она приняла весьма активное участие в борьбе против них. По поручению генерала Корнилова она посетила Соединенные Штаты Америки с целью получения помощи для Белой гвардии. После возвращения она присоединилась к армии адмирала Колчака, где организовала женский санитарный отряд численностью в двести человек. В ноябре 1919 года войска Колчака были разбиты в городе Омске. В числе арестованных и впоследствии расстрелянных была и Мария Бочкарева.

Не секрет, что женские батальоны смерти не оказали существенного влияния на ход Первой мировой войны, однако своим героическим примером они смогли продемонстрировать способность женщин переносить все тяготы и лишения наравне с мужчинами, а также их желание сражаться до последней капли крови на благо своего отечества.

Елена Ильницкая

Самые жуткие места на Земле

...ожилой комната страха. Кому-то там становилось жутко, а кто-то наверняка воспринимал это как забавное развлечение. Предлагаю вам освежить детские ощущения и отправиться в увлекательное путешествие по самым страшным местам на нашей планете.

● **Музей медицинской истории Мюттера** находится в Филадельфии (США). Он прославился уникальными биологическими экспонатами и огромной коллекцией человеческих черепов. Там, к примеру, находится труп женщины, превратившийся в мыло в земле, где она была похоронена, скелет двухголового ребенка, законсервированные сиамские близнецы с объединенной печенью и прочие жуткие экспонаты. Но, пожалуй, главной достопримечательностью экспозиции музея Мюттера является скелет человека, страдавшего при жизни прогрессирующей оссифицирующей фибродисплазией — заболеванием, при котором происходит формирование лишних костей на месте синяка или раны.

● Сотни километров таинственных галерей, известных как **Парижские катакомбы**, — это огромное кладбище XVIII века, где обрело вечный покой больше людей, чем живет в столице Франции на данный момент. По обе стороны мистических коридоров, которые очень любят посещать туристы, уложены кости и черепа. Воздух в катакомбах сухой и несет лишь тонкий намек на разложение человеческих тел. Попав сюда, каждый ощутит на себе поистине угнетающую атмосферу подземелий Парижа, описанных в романах Виктора Гюго...

● В Европе есть множество знаменитых музеев пыток — в Гааге, Праге, Амстердаме. Однако самым страшным считается **Мальтийский музей пыток**, расположенный в городе Мдина. Там собрана огромная коллекция гильотин, щипчиков для выдергивания ногтей и прочих жутких инквизиторских орудий. Кроме того, применение арсенала для пыток в этом музее наглядно демонстрируют очень натуралистичные восковые фигуры.

● **О доме Винчестеров**, находящемся в американском городе Сан-Хосе, сняты десятки фильмов. Он строился в течение 38 лет, пока его хозяйка — Сара Винчестер — наследница многомиллионного состояния оружейной фирмы «Винчестер» — не скончалась. Однажды медиум из Бостона сообщил женщине, что на ней лежит проклятие людей, погибших от продукции фирмы, и, чтобы не умереть, Сара должна была строить дом, не делая перерывов на продолжительное время.

По-видимому, жуткий дом был сооружен так, чтобы запутать духов, которые придут за душой миссис Винчестер. Поэтому одни двери в нем открываются в стены, другие устроены так, что миновав портер, гость может упасть в кухонную раковину этажом ниже или проломить окно, встроенное в пол; лестницы упираются в потолки и все, кроме одной, составлены из 13 ступеней, в стенах открываются потайные окошки, через которые можно наблюдать за тем, что происходит в соседних комнатах. Словом, дом Винчестеров и интересен и опасен.

● **Долина смерти** в Тибете расположена поодаль от известного паломнического маршрута вокруг горы Кайлас. Она усыпана человеческими костями. Туда ходят йоги за озарением, очищением и обретением тайного знания, однако многие посетители Долины смерти либо вообще не приходят обратно, либо возвращаются с серьезными расстройствами психики. Издавна считается, что там душа проходит особый Суд, и грешная или бессмысленная жизнь в этом жутком месте прерывается.

Влада Величко

Всевидящее компьютерное «око»

До недавнего времени даже самому совершенному компьютеру было не под силу соперничать с человеческим мозгом. Компьютерная система не способна распознавать случайные объекты и события в случайном месте: например, «засечь» мелькающее лицо известного террориста в толпе или обеспечить экстренную остановку автомобиля до того, как тот собьет внезапно выскочившего на шоссе пешехода. Группа ученых из Массачусетского технологического института (США) разработала неврологическую компьютерную модель по аналогии со зрительными проводящими путями коры головного мозга. Новейшая разработка ученых дает надежду на появление «всевидящих» компьютерных систем, программное обеспечение которых не только «повторит» наш мозг, но и поможет в его дальнейшем изучении.

«Волшебная» резина

В Парижской лаборатории Людвига Леблера из растительного масла и мочевины создан уникальный «резиновый» материал, способный самовосстанавливаться при разрезании. В отличие от всех остальных материалов, «волшебная» резина состоит из групп небольших молекул, соединенных непрочными водородными связями, поэтому легко склеивается в месте разреза безо всяких химических реакций. Для полного «рубцевания» при комнатной температуре новинке достаточно 20 часов, ее не портят даже многоразовые «травмы». Более того, она может восстанавливать свою форму и размеры даже после многократного растяжения! Больше всего изобретатель чудесного материала мечтает о внедрении своего «детища» в производство детских игрушек.

Суперпрочная «нанобумага»

Замечательные свойства растительной целлюлозы стали причиной создания не только новых пластиковых материалов, но и бумаги, которая по прочности не уступает конструкционной стали! Уникальная «нанобумага» изобретена шведским ученым Ларсом Берглундом, разработавшим особый способ переработки целлюлозы, сохраняющий весь потенциал ее прочности. Механические испытания необычного материала показали, что у него предел прочности выше, чем у железа, и в 214 раз превышает прочность обычной бумаги. Более того, волокна, из которых состоит это «чудо века», сохраняют способность скольжения, что делает супербумагу еще более прочной в использовании.

Куда ведет прогресс?

Вполне возможно, что через пару десятилетий будут созданы принципиально новые технологии, которые сделают нашу жизнь намного проще. Например, уже сейчас ученые из Бостонского института Форсайта активно разрабатывают способы выращивания новых зубов взамен утерянных, используя для этого стволовые клетки. Уже разрабатываются проекты «умных» кухонь, каждая из которых будет представлять собой «говорящий» зеркальный пульт управления, за которым «спрятаны» электроприборы. На улицах появятся автомобили, напоминающие гигантские мыльные пузыри, работающие на солнечных батареях и выполняющие голосовые (!) команды. Вырубка лесов на планете прекратится, поскольку будет создана электронная бумага — сверхтонкий износостойкий дисплей, а из модифицированных семян деревьев можно будет самостоятельно выращивать... мебель. В Японии уже разрабатывается глобальная компьютерная Сеть, призванная заменить собой несовершенный в плане защиты информации Интернет.

Навигационная система GPS

XX век принес с собой большое количество технических новинок, которые несколько столетий назад показались бы людям просто фантастическими. С одной стороны, многочисленные приспособления помогли людям сделать повседневную работу намного легче и приятнее, а также позволили перемещаться на довольно внушительные расстояния за небольшие промежутки времени. То есть, подобные достижения научной мысли применялись исключительно в мирных целях. Но с другой стороны, в то же самое время выдающиеся ученые занимались проектированием военной техники, способной быстро уничтожать боевую силу противника. Однако среди многочисленных военных изобретений встречались и такие, которые впоследствии благополучно стали применяться в повседневной жизни многих людей, не связанных с вооруженными силами. Одной из них является навигационная система GPS.

Аббревиатура GPS — это первые буквы слов «Global Positioning System». В переводе с английского языка эти слова обозначают — «система глобального позиционирования». Это значит, что при помощи GPS можно в любой момент времени определить текущие координаты пользователя данной услуги, как на Земле, так и в околоземном пространстве. При этом погрешности не превышают десяти метров. Этого вполне достаточно для решения многих важных задач навигации движущихся объектов, таких, как самолеты, корабли, космические аппараты, автомобили и т.п. GPS состоит из нескольких искусственных спутников, сети наземных станций слежения за ними и неограниченного количества пользовательских приемников-вычислителей.

Эта система впервые стала разрабатываться в 60-х годах XX века, когда СССР и США начали запускать на околоземную орбиту искусственные спутники. Причем в обеих странах подобные разработки проводились примерно в одно и то же время. Ученые заметили, что частота радиосигналов, которые издавал спутник, меняется в зависимости от его движения относительно поверхности Земли. В то же самое время длина и частота радиоволны зависела от передвижения устройства, принимающего сигналы от спутника. Таким образом, зная точные координаты искусственного спутника, можно было без труда определить местоположение любого человека, у которого бы находился приемник спутниковых радиосигналов.

Исходя из этого открытия, в Соединенных Штатах появилась первая система космической радионавигации, которая была необходима для согласованного использования американской военной техники. Она получила название TRANSIT. А в феврале 1978 года в США запустили первый искусственный спутник, предназначенный только для навигационных целей в рамках военной программы Navstar GPS. С тех пор правительство США ежегодно вкладывало довольно внушительные суммы денег в дальнейшее совершенствование спутниковой навигационной системы.

В Советском Союзе первый навигационный спутник был выведен на околоземную орбиту в ноябре 1967 года, а в 1979 году в нашей стране уже действовала первая навигационная система под названием «Цикада». В ее состав входили четыре искусственных спутника. В 1982 году советские ученые осуществили запуск первых спутников нового поколения, и в результате к 1996 году в нашей стране появилась собственная глобальная навигационная спутниковая система – ГЛОНАСС. Эта система немного отличалась от американского аналога Navstar. В ее состав входили 24 спутника, которые располагались на трех орбитах — по восемь на каждой. Однако в связи с недостаточным финансированием система ГЛОНАСС фактически перестала развиваться с 1998 года. Поэтому в настоящее время у нее не слишком много пользователей даже среди военных. Да и число спутников этой системы постепенно уменьшается.

Что касается американской навигационной спутниковой системы, то свое второе рождение она пережила в 1983 году, когда президент США Рональд Рейган решил использовать ее не только в военных, но и в гражданских целях, к примеру, для гражданской авиации. Это произошло после того, как над Татарским проливом был сбит «Боинг-747», отклонившийся от заданного курса. В России система ГЛОНАСС так и не стала доступной гражданскому населению, поскольку военное руководство опасалось, что она может попасть в руки потенциальных противников, а это могло нанести колоссальный вред государству.

В настоящее время непросто найти сферы жизни и деятельности человека, где не применяется навигационная спутниковая система. GPS-приемники устанавливают в самолетах, на кораблях, в автомобилях... Кроме этого их встраивают в мобильные телефоны и даже в наручные часы. Система GPS благополучно борется с кражами автомобилей, так как местонахождение угнанной машины спутник мгновенно обнаружит. То же самое можно сказать и о мобильных телефонах.

Самую широкую популярность эта система приобрела в среде любителей путешествий. С ее помощью можно проложить наиболее удобный маршрут и пройти его без особых трудностей. Система GPS не позволит заблудиться в незнакомой местности. Любители охоты и рыбной ловли могут отметить координаты заветных лесов и прудов и сделать их доступными для единомышленников, а автотуристы всегда могут помочь друг другу найти заправочную станцию.

Навигационная система GPS помогает при решении самых разнообразных профессиональных задач. Так, геологи могут в реальном времени следить за практически незаметным перемещением участков земной коры. Спасатели без труда определяют места катастроф и быстро туда прибывают. Зоологи надевают на животных и птиц ошейники с миниатюрными GPS-приемниками и таким образом изучают их перемещение по планете. Кроме этого, при помощи системы GPS можно определить точное время, размеры и скорость любого объекта, а также пройденное им расстояние. Это очень важно при проведении различных научных опытов и экспериментов.

С каждым годом GPS-приемники уменьшаются в размерах и становятся более дешевыми. В настоящее время люди с достатком выше среднего при желании могут приобрести это чудо современной техники.

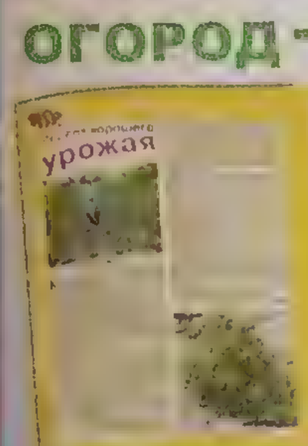
Евгений Данилец

ДОМ и САД
все грядки

ДОМ

Как превратить жилище в уютный дом

ОГОРОД



Как вырастить богатый урожай и сохранить его

ЦВЕТНИК

Цветоводство: от азов к мастерству

А ТАКЖЕ

УСАДЬБА

двор, который радует глаз

САД

советы и рекомендации опытных садоводов

ФЕРМА

все о домашних питомцах

Подписной индекс по каталогу «Почты России»

80184

ДРУГАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Призраки любят боулинг

Привидения населяют только заброшенные дома и старинные замки? Это далеко не так. В США в последнее время призраки все чаще стали появляться в боулинг-клубах.

В одном из них, в штате Массачусетс, необычные явления начались летом 2000 года. Персонал клуба собрался в кабинете директора на обсуждение идеи оснащения дорожек неоновой подсветкой. Неожиданно со стороны двери раздались странные звуки — словно кто-то снаружи отпирал замок. Дверь эта была стеклянной, но за ней никого не было видно! Собравшиеся решили, что дух покойного основателя боулинг-клуба таким образом выступил против неоновой подсветки, и оснащать ею дорожки не стали.

А управляющий этого заведения Кристофер Сноу [illegible] как кто-то невидимый ходит в задней части [illegible] дорожками. Обычно это случается с уходом последнего посетителя. Не так давно с проявлением потусторонней сущности столкнулась сотрудница ресторана боулинг-клуба. Поздним вечером она собирала со столиков пустые банки из-под напитков и сложила их хаотично на переднюю стойку. Когда приблизилась к стойке в очередной раз, то чуть не упала в обморок: все банки стояли в форме треугольника — совсем как кегли для боулинга! Испугавшись, девушка решила отложить работу на потом и [illegible]

В штате Огайо сотрудники [illegible] прозрачные силуэты, которые [illegible] Кинг Скот как-то согласился [illegible] он сразу же почувствовал [illegible] сколько лет назад здесь [illegible] погибли люди. [illegible] явления призраков», — заключил Кинг Скот.

ЖАР-птицы

Летом 1953 [illegible] США) взлетел транспортный [illegible] сигнал SOS [illegible] спасатели. [illegible] самолет, [illegible] странным [illegible] ники умудрились [illegible] экипажа и живых [illegible] ся. Передсмертные [illegible] ники непонятные [illegible]

В 1953 [illegible] явлений [illegible] известных [illegible] подобные [illegible] встречи [illegible] встретить [illegible] неизвестных [illegible] ении обстоятельств [illegible] ре, являются [illegible] признаки, указывающие на возможность существования «небесных хищников». Так, исследователь по имени Грегор Дженкинс [illegible] сфотографировать в инфракрасном диапазоне [illegible] парящих в небе над пустыней Мохаве в штате Калифорния. Эти снимки вместе с фотопленкой в Пентагоне изучали более полугода, после чего признали подлинными. Однако никаких комментариев не последовало, а пленку владельцу не вернули.

Журналисту Скотту Корралу также удалось получить несколько фотографий загадочных птиц-пожирателей. Их отличительной чертой является полупрозрачность и размытость контуров. Однако такие «птицы» могут приобретать формы, различимые человеческим глазом, как бы материализоваться из воздуха. Коррал предположил, что подобные «птицы» вполне могли вызвать сильнейший пожар в городе Пуэрто-Рико в 1970 году, причины которого до сих пор не выяснены.

В настоящее время возможность существования в атмосфере неизвестных форм жизни получила неожиданное подтверждение со стороны ученых. В американской лаборатории «Лоренс Ливермор» разработали уникальное химическое соединение, не относящееся ни к твердому, ни к газообразному состоянию материи. Назвали это вещество «аэрогель», при наличии даже небольшого теплового воздействия оно может становиться легче воздуха. Ученые предполагают, что из подобного вещества вполне могут состоять полупрозрачные существа, которые предположительно обитают в атмосфере нашей планеты.

РЕКЛАМА

ТАТЬЯНА НАГИЕВА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ НА 19 КГ, ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ...

... всего за 6 недель после удивительной встречи ...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах. Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней.

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой. Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания.

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10,15 и даже на 20 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о средстве для похудения Cafe Mince (Кофе Минс). Это было, не буду скрывать, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

Ничего не теряя, я позвонила по номеру указанному в объявлении, и заказала по почте Кофе Минс 3-х недельный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг. Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с Кофе Минс смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, без таблеток, и более того, продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории. На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. Каждая чашка Кофе Минс добавляла мне уверенности, бодрости и надежды. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится. Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам, и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет. Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика.

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты! Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот Кофе Минс, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Люблю кофе - крепкий, ароматный! Люблю петь, люблю готовить. Люблю общаться с детьми. Мой муж еще не может в это поверить - я похудела на 19кг. Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что Кофе Минс - это высококачественный натуральный кофе, который я могу пить как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом худеть! Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...

Я сразу стала терять вес!

Я начала утро понедельника с чашки Кофе Минс. Скажу честно: Кофе Минс обладает ярким приятным ароматом с легкой кислинкой. Я добавляю в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Когда через 2 дня взвесилась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

www.kofeminc.com

Свидетельство о регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес продавца г. Москва, Волоколамское шоссе, д.11, стр.1
ОГРН 1047706711458

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Тел.:(495)781-42-14

Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, а/я 88
ООО "Институт Био Препаратов"

ОТПРАВЬ SMS С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90

Заказ по SMS просим высылать на указанный номер в следующей форме:
код продукта, количество, форма оплаты, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 319/5
(например: КМ03, наложенный платеж, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя 15, кв.99, код 319/5)

Купон заказа

Ф _____

И _____

О. _____

Адрес: индекс _____

обл/город _____

_____

пос _____

_____

ул. _____

дом _____ кв. _____

Моб.тел. _____

Я заказываю:

☐ 1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб. **код КМ01**

☐ 2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб. **код КМ02**

☐ 3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб. **код КМ03**

☐ Предоплата:
Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342
БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов"
ОКПО 74643179
ИНН 7743538962

☐ Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

09-2009 319/5

Дерево-людоед

На Земле существует более 500 представителей флоры, которым мясная пища так же необходима, как и многим животным. Большинство растений-хищников питается насекомыми, некоторые — мелкими грызунами. Однако есть свидетельства, что на нашей планете произрастают и такие, которые не прочь поживиться мясом крупных млекопитающих и даже человека...

Около 50 лет назад в джунглях Северной Родезии (британская колония в Африке) в труднодоступном районе Баротселенд бесследно пропали несколько опытных, отменно снаряженных европейских охотников. Это породило слухи о том, что там обитает огромное животное, пожирающее людей. Слухами заинтересовался немецкий зоолог и путешественник Клаус фон Швиммер, собравший экспедицию в Северную Родезию с целью обнаружить неизвестное науке чудовище.

Добравшись до Лусаки — административного центра британской колонии, исследователь нанял 2 охотников-англичан и 20 туземцев-носильщиков и отправился с ними в Баротселенд. Едва разбив лагерь в опасном районе, Швиммер и еще несколько человек из его команды отправились на разведку. Исследователи отошли на приличное расстояние от лагеря, когда легкий ветерок донес до них необыкновенно приятный запах. Немного посоветовавшись, заинтригованные люди решили двинуться туда, откуда исходил соблазнительный аромат.

Спустя несколько минут они вышли к огромной поляне, покрытой зеленой травкой, в центре которой стояло одинокое дерево-роща: кроме массивного основного ствола его крону поддерживали многочисленные отростки толщиной около 10 см, а с ветвей во все стороны свисали длинные лианы. Как только Швиммер и его спутники вступили на поляну, на них буквально нахлынула дурманящая волна и возникло непреодолимое желание подойти к загадочному представителю флоры. Английские охотники уже сделали несколько шагов к нему, как неожиданно немецкий зоолог остановил их отчаянным криком: «Назад! Это западня!». Дело в том, что Клаус в бинокль разглядел незаметные с относительно большого расстояния многочисленные кости и черепа, разбросанные вокруг мощного растения.

Исследователь и его спутники пришли к выводу, что их влечет к дереву аромат, действующий как сильнейший наркотик. Они заткнули ноздри и решили немного приблизиться к «монстру». Чистые, словно отполированные кости, покрывали всю землю под деревом, а сверху лежали 5 человеческих черепов. Чтобы выяснить, как хищное растение пожирает свою жертву, любопытный зоолог решил подбросить ему приманку. Он подошел на несколько метров к дереву и с силой швырнул в него подстреленную птицу. Реакция «монстра» оказалась молниеносной! Как только тушка коснулась завесы из лиан, они тут же «ожили», обвились вокруг птицы, не дав ей упасть на землю.

Посоветовавшись со спутниками, Швиммер пришел к выводу, что нет никакого смысла искать животное, пожирающее людей, ведь все человеческие жертвы были, скорее всего, на счету повстречавшегося им плотоядного дерева. Отметив на карте точные координаты обнаруженного феномена, члены экспедиции успели пройти небольшое расстояние по направлению к их лагерю, как неожиданно со стороны поляны услышали страшный вопль. Они бросились туда, но было уже поздно: под деревом шевелился ком лиан, а из него торчали... плечи и голова одного из негров-носильщиков.

О случившемся с туземцем несчастье Клаус поведал вождю его племени. На что тот сказал, что, следуя местным обычаям, необходимо уничтожить это дерево, пролившее кровь человека. И несмотря на заявления зоолога о том, что оно представляет огромный интерес для науки, на следующий же день соплеменники погибшего отправились на страшную поляну. Заткнув ноздри смоляными шариками, они около двух часов таскали к дереву-людоеду охапки сухих веток и травы, после чего подожгли его. Когда «монстр» догорел, на его месте остался лишь толстый слой пепла, закрывший оплавленные кости жертв.

Отчет о своем путешествии Клаус фон Швиммер опубликовал в 1958 году в одной немецкой газете. Его заявление о существовании дерева-людоеда вызвало бурю негодования со стороны ботаников и зоологов всего света. Против Клауса даже возбудили уголовное дело по обвинению в фальсификации и мошенничестве. Однако все члены его экспедиции и английские охотники, которых он взял с собой в Северной Родезии, полностью подтвердили слова Швиммера под присягой, и дело против него закрыли.

К сожалению, сообщение немецкого зоолога стало последним доказательством существования феноменальных деревьев-хищников, так как вскоре после этого колониальные власти Северной Родезии объявили Баротселенд закрытым районом для иностранных охотников и исследователей.

Зачем зебре полоски?

Специалистам удалось установить, что полосатая окраска каждой зебры уникальна, как отпечатки пальцев у человека, поэтому именно по ней в большом стаде детеныши в светлое время суток без особых проблем находят своих мам. Полоски зебры функционируют и как кондиционер: темные поглощают тепло, а светлые отдают его. Кроме того, черно-белая окраска помогает животным защищаться от врагов. Стадо быстро движущихся непарнокопытных полосатых лошадок у хищников — львов, гепардов и др. — вызывает... головокружение. Да и насекомых полоски зебры вводят в заблуждение. В частности, зрение мухи цеце не в состоянии воспринимать подобную частоту окраски, поэтому-то опасное насекомое африканских саванн и устремляет свое внимание на более подходящие объекты — к примеру, на однотонных антилоп.

Чудо-куры

Помните сказку про курочку, осчастливившую дедушку и бабушку необычным золотым яйцом? Сказка ложь, да в ней намек. Золотых яиц куры, конечно, на самом деле не несут, а вот разноцветные — с голубой и зеленой скорлупой — запросто. Этими необычными домашними пернатыми являются арауканы.

араукан

Первое официальное упоминание о них датируется 1526 годом. Однако специалисты полагают, что арауканы появились гораздо раньше в результате скрещивания аборигенами Южной Америки каких-то диких птиц с обычными домашними курами. В наше время разведением этих пернатых занимаются серьезно, особенно в Чили. Существует даже международная ассоциация заводчиков этих птиц

Вероятно, одной из причин популярности этих чудо-кур является то, что многие ведущие мировые специалисты — биологи и диетологи — официально высказались о том, что цветные яйца арауканов гораздо полезнее и питательнее обычных

Но не только ради полезных яиц с красивой скорлупой выращивают этих курочек. К примеру, представителей не так давно выведенной породы карликовый араукан очень часто заводят как домашних питомцев для создания, так сказать, антуража в загородных домах. Но, будучи столь маленькими и приобретенными лишь ради потехи, курочки остаются верны своей природе и продолжают нести разноцветные яйца

Многообразное «царство» акул

При слове «акула» в воображении человека возникает образ огромной свирепой рыбы с ужасными зубами. Однако на сегодняшний день насчитывается около 370 видов этих морских обитателей и далеко не все они являются столь ужасными с виду

акула-домовой

Самые мелкие акулы принадлежат к семейству колючих и достигают в длину всего 15-45 см. А вот самые большие — гигантские (до 15 м) и китовые (до 20 м) — действительно выглядят устрашающе и являются представителями наиболее крупных рыб в современном мире.

Эти хищные морские обитатели также имеют и разное строение тела. Наиболее распространенное — в виде торпеды, но бывают и весьма оригинальные. К примеру, плащеносные акулы сильно напоминают морскую змею или угря, акулы-пилоносы походят на рыбу-пилу, а акулы-морские ангелы — на ската. У бородатых акул есть придатки в виде усов. Необычно выглядит и акула-домовой: у нее очень длинное уплощенное рыло, выдвижной рот, а челюсти, когда выставлены вперед, похожи на птичий клюв. У лисьих акул имеется очень длинный хвостовой плавник, с помощью которого она «ловит» не только кальмаров, рыб и моллюсков, но и птиц, сидящих на поверхности воды (этим универсальным хвостом она оглушает их). Акулы-молоты отличаются от других сородичей своеобразной формой головы, которая имеет два больших выроста по сторонам. А вот карликовая акула обладает уникальной способностью светиться: находясь на суше, ее можно заметить с расстояния более 15 м.

Интересно, что акулы никогда не бывают беззубыми. За свою жизнь одна особь теряет тысячи зубов, которые со временем вырастают вновь. Форма зубов у акул также весьма разнообразна: с плоскими треугольными, бугровидными или зазубренными верхушками. Зубы могут располагаться прямыми или косыми рядами: этих рядов может быть до 20, но, как правило, их 7. Обычно у акул функционирует несколько передних рядов, а остальные загнуты внутрь.

Челюсти многих видов этих хищников развивают при укусе давление в несколько тонн на см². Этого достаточно, чтобы они могли легко и самого человека перекусить пополам. Впрочем, часть акул в этом не нуждается: ведь их пасть частично вместимая, что позволяет проглатывать целиком добычу крупнее, чем человек: существ — тюленей, морских львов и др.

Эти рыбы благодаря своему обонянию и восприятию жидкостей через орган боковой линии могут различать даже незначительные изменения химического состава воды. Место, где водятся акулы, особенно опасно: если хотя бы одна капля крови попала в воду, они способны почувствовать ее присутствие в воде при пропорции растворения 1 к 400 млн! Однако нападать на человека могут атаковать лишь некоторые представители семейства акул. Наиболее опасны четыре вида: белая, тигровая, тупорылая и длиннокрылая. Обычно они нападают на людей в тропических водах в дневное время и практически всегда только в тех случаях, когда путают со своей излюбленной пищей — к примеру, с тюленями.

К слову сказать, мы представляем для акул гораздо более серьезную опасность, чем они для нас. Ежегодно регистрируется 50 нападений этих хищников на человека и за то же время люди убивают 50 млн акул. Сейчас около 70 видов этих рыб находятся под угрозой полного исчезновения.

бородатые акулы

«Жизнь» консервной банки

С древних времен люди задумывались над тем, как сохранять продукты в течение длительного времени. В разные эпохи эта проблема решалась по-разному, пока в XIX веке не появились привычные всем консервы в жестяных банках. С тех пор вот уже двести лет консервная банка победоносно шествует по планете, претерпев на своем веку лишь незначительные изменения, необходимые для более удобного использования этого уникального изобретения.

Несмотря на то что история консервной банки насчитывает всего два столетия, первые в мире консервы появились за несколько тысячелетий до этого. Самые древние законсервированные продукты были обнаружены в гробнице фараона Тутанхамона. Они представляли собой жареных птиц, которых щедро полили оливковым маслом и поместили в овальные глиняные чаши, после чего половинки этих емкостей герметично соединили при помощи своеобразной смолистой замазки. В итоге продукты находились под землей в течение трех тысячелетий и при этом сумели сохранить практически все свои качества. Во всяком случае, животные, которым дали попробовать древних консервированных птиц, не пострадали.

Своеобразные способы консервирования были и в Древнем Риме. Так, к примеру, римский сенатор Марк Порций Катон описал в одном из своих трудов, посвященных сельскому хозяйству, способ длительного сохранения виноградного сока. Для этого сок нужно было поместить в амфору, тщательно засмолить пробку, после чего поместить сосуд в бассейн на 30 дней. Сенатор утверждал, что все эти процедуры делали виноградный сок пригодным к употреблению целый год.

В средние века возникла серьезная необходимость в продуктах, которые долго не портились. В первую очередь такие продукты были нужны армии, а во вторую — путешественникам, принимавшим участие в разнообразных научно-исследовательских экспедициях. В то далекое время еще не придумали способы изготовления консервов, поэтому сушили все, что было возможно, — от хлеба до супов. Эти своеобразные концентраты затем разбавляли водой и получали различные блюда.

Однако некоторые пытливые умы все же пробовали изобрести способы длительного хранения уже готовых блюд. Так в середине XVIII века ирландский священник Д. Нидгем в течение некоторого времени кипятил баранью подливку в стеклянном сосуде, так как, по его мнению, высокая температура обязательно должна была убить все вредные микроорганизмы, из-за которых портились продукты. В результате готовый бульон сохранялся в течение одного-двух дней, после чего становился непригодным к употреблению.

Опыты Нидгема нашли широкий отклик среди исследователей того времени. Известный итальянский натуралист Л. Спалланцани повторил многие из этих опытов, но, в отличие от ирландского священника, он все сосуды закупоривал герметично. У продукта, приготовленного таким способом, увеличивался срок годности в несколько раз.

Французский исследователь Николя Франсуа Аппер продолжил работу в данном направлении. В своих экспериментах он использовал не только бульон, но и жареное мясо и даже варенье. Он подвергал эти продукты тепловой обработке в герметично закупоренных стеклянных или керамических сосудах, после чего их можно было употреблять в течение года. Более десяти лет Аппер ставил опыты, чтобы достичь подобного результата, и его труды не остались незамеченными. В 1809 году он был награжден главным «благодетель человечества» а также государственной премией, которую ему вручил сам император Наполеон. Французская армия остро нуждалась в длительно хранящихся продуктах, поэтому производство консервов было незамедлительно поставлено на поток.

Приблизительно в то же время англичанин Питер Дюран придумал использовать для этих целей жестяные банки. Ведь керамические сосуды могли легко разбиться и продукт становился испорченным. Первые консервные [illegible] вручную из очень толстой жести. Чтобы открыть такую банку, необходимо было взять молоток и долото, а это было совсем не удобно. В данном случае смекалку проявили американцы, которые, начиная с 1819 года, стали производить консервы в своей стране.

Именно в США консервная банка постепенно приобрела тот вид, который в настоящее время знаком всему миру. В этой стране стали использовать станки для автоматического производства жестяных банок, которые были намного тоньше и удобнее европейских. В 1858 году американец Эзра Варнет изобрел первый в мире консервный нож, а спустя 20 лет его соотечественник Уильям Лайман придумал консервный нож с режущим колесиком. Однако это изобретение приобрело массовую популярность лишь тогда, когда его стали продавать вместе с консервированными продуктами.

В России первый консервный завод появился только в 1870 году. Его продукция предназначалась в основном для нужд российской армии. В то время в нашей стране выпускали всего пять видов консервов, а именно: жареную говядину, рагу, кашу, мясо с горохом и гороховую похлебку.

С течением времени люди стали консервировать практически любые продукты, а срок годности консервов заметно увеличился. В 1938 году ученые исследовали жареную телятину, законсервированную в 1924 году. Этот продукт побывал в двух морских путешествиях, из которых по какой-то причине вернулся нетронутым. Мясо на вид было ярко-розового цвета и выглядело так, будто его приготовили совсем недавно. Анализ показал, что телятина вполне пригодна к употреблению. В течение десяти дней ученые кормили лабораторных крыс исключительно этим мясом. Животные чувствовали себя прекрасно и не выказали впоследствии никаких признаков недомогания. В 1966 году в советский Научно-исследовательский институт консервной промышленности попала консервная банка с тушеным мясом, изготовленная в 1916 году. Проведенный анализ показал, что мясо годно к употреблению, несмотря на то, что хранилось целых 50 лет!

В настоящее время консервной банке может составить конкуренцию лишь герметичная вакуумная упаковка, но по-прежнему никакая тара для пищевых продуктов не может полностью ее вытеснить. «Жизнь» жестяной консервной банки продолжается.

Алена Лебедева

ПАРТЕНОГЕНЕЗ — РАЗГАДКА «НЕПОРОЧНОГО ЗАЧАТИЯ»?

Необъяснимое с точки зрения науки таинство случившееся с невинной Девой Марией более двух тысяч лет назад, христиане по сей день считают настоящим чудом. Многие ученые стараются разгадать секрет феномена непорочного зачатия в генетики — повторить «божественный» эксперимент.

Идея о возможности детопорождения без участия мужчин имеет достаточно древнее происхождение: легенды о таинственных амазонках, не нуждавшихся в мужчинах, ходили одну тысячу лет назад. Однако античная Греция с ее любому аномальному явлению налет героизма — не единственная Европа, где все, что невозможно объяснить с точки зрения «божественного начала» приписывалось сатанинскому, нечистым духом. Например, еще в XV веке в Италии существовал женский монастырь, прославившийся благодаря массовым случаям «непорочного зачатия». В отличие от кандалов ной обители примерно раз в 5 лет сразу несколько монахинь непонятным причинам оказывались беременными. Несмотря на относительную обособленность монастыря, и все старания местного епископа предотвратить «позор» (начало — с выселение мужчин из ближайших деревень, и кончая — с бедняжками поясов верности), ситуация изменилась весьма немало должного результата. Наконец, впоследствии монастырь был закрыт и объявлен резиденцией Сатаны, а монахинь невест переведен в другую провинцию. Как и отчего «божественного» злого духа сразу же прекратились.

Спустя несколько столетий ученые попытались объяснить итальянский казус с точки зрения неудачного местоположения монастыря, дело в том, что обитель была построена неподалеку от действующего вулкана, время от времени сотрясавшего окрестности едва ощутимой вибрацией. Интересно, что у самок некоторых видов животных подобные ритмические механические колебания также могут провоцировать самопроизвольное деление яйцеклетки с последующим воспроизведением без участия самца.

Первым, кто проник под покровы тайны «непорочного зачатия» у животных, был польский пчеловод Ян Дзержон, проводивший эксперименты на медоносных пчелах еще в конце XIX века. Когда спустя 54 года после смерти ученого в ходе споров его труд все же был признан открытием, удивительный природный феномен получил название партеногенез (от греч. Parthenos — девственный и genesis — зарождение). Феномен естественного партеногенеза встречается у всех беспозвоночных, некоторых видов рыб, амфибий и рептилий, а также у отдельных видов птиц.

Одними из древнейших «амазонок» животного мира можно считать коловраток — крошечных пресноводных организмов, которые вот уже 40 млн лет замечательно обходятся без самцов, молниеносно заселяя новые участки водоемов одними жизнеспособных самок.

У насекомых «безраздельное материнство» подчас имеет циклический характер. Например, у некоторых видов тлей появления крылатых особей, зачатых естественным путем, сменяют партеногенетические — бескрылые.

В 2001 году был описан первый случай партеногенеза у акул, которых раньше в подобном даже не подозревали. В зоопарке штата Небраска (США) рыба-молот, которую более пяти лет содержали отдельно от самцов, произвела на свет потомство. Анализ ДНК подтвердил, что в хромосомах малыша отсутствует только материнский генетический материал. Подобный «конфуз» произошел в океанариуме Детройта (США), а затем и в Виктории. А в 2006 году подобный «подвиг» повторили комодские вараны.

Выяснение причин подобных случаев достаточно [illegible] подтолкнуло ученых к [illegible] генетики. Больше всех в этом преуспели американцы, они в содружестве с томскими в 2004 году впервые получили живое млекопитающее — мышонка. Ожидалось, что будет первым, но до того как эксперимент завершился, двадцать генетиков [illegible] более 450 яйцеклеток, двадцать новорожденных мышат [illegible].

[illegible] в своей работе специалисты пытаются [illegible] причины партеногенеза, по их словам это [illegible] нарушает [illegible] Не все так просто. На заре [illegible] ученые были убеждены, что младенец не [illegible] генетической информации является [illegible] Следовательно, непорочное зачатие Девы Марии — не таинство, а всего лишь природное [illegible] Однако [illegible] Не все так просто. На заре [illegible] ученые были убеждены, что младенец не [illegible] генетической информации является [illegible] Следовательно, непорочное зачатие Девы Марии — не таинство, а всего лишь природное [illegible]

Однако [illegible] отсутствует [illegible] — так называемое [illegible] — с собственным багажом генетической [illegible]. В этом случае возможно развитие зародыша [illegible] мужского пола. Так известно много [illegible] (из отряда куриных) [illegible] одних лишь самцов мужского пола.

Значит ли [illegible] все же возможно?

[illegible] вызывает восторг исследователей. Как выяснилось, [illegible] случайностей, обезопасила себя от подобных инцидентов с помощью своеобразного защитного механизма — программы самоуничтожения. Если яйцеклетка, [illegible] под воздействием теплового или механического [illegible] не [illegible], начинает делиться и развиваться, тут [illegible] механизм самоуничтожения, и зародыш погибает, так и не [illegible] на свет. Ведь у млекопитающих [illegible] отсутствуют гены несут в себе белки, необходимые для [illegible] развития тканей и органов.

Известны случаи, когда в экстремальных и стрессовых ситуациях неоплодотворенная женская яйцеклетка вдруг начинала делиться, однако ни одной партеногенетической беременности, завершившейся рождением живого младенца, наука до сих пор не знает.

Так было ли Таинством произошедшее более двух тысяч лет назад? Единственным ответом на этот вопрос пока могут быть только слова из Библии: «Разве есть что-нибудь трудное для Господа твоего?»

Елена Клева

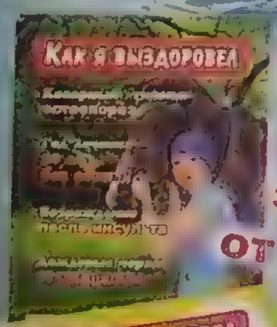
Как я выздоровел

Настоящий домашний доктор предлагает

- реальные истории выздоровления
- эффективные рецепты от болезней
- новые методы борьбы с недугами
- рекомендации опытных врачей и травников

и откроет

- альтернативные пути ВАШЕГО исцеления



9/10 нашего счастья зависит от здоровья

реклама

Читайте и выздоравливайте!

Подписной индекс по каталогу «Почта России»

80183

Чудеса хирургии

Благодаря открытиям ученых, передовым технологиям и отважности врачей выполняются сложнейшие операции, спасающие или качественно улучшающие жизнь людей. Хотим вас ознакомить с самыми уникальными хирургическими вмешательствами, проведенными в XX и XXI столетиях.

Операция продолжительностью в четыре дня. С 4 по 8 февраля 1951 года врачи Чикагского госпиталя 96 часов подряд удаляли 58-летней Гертруде Левандовски гигантскую кисту яичника. Они делали это максимально медленно и осторожно, чтобы избежать резкого падения кровяного давления у пациентки. До проведения хирургического вмешательства Гертруда весила 277 кг, а после нее — 138 кг! Эта операция считается самой продолжительной в истории мировой медицины.

Пересадка лица. Француз Паскаль Колер страдал редким заболеванием — нейрофиброматозом, которое чудовищно обезобразило его лицо. Гигантская опухоль не давала 31-летнему мужчине нормально принимать пищу, не говоря уже об общении с другими людьми. В январе 2007 года парижские хирурги удалили ее, после чего провели Паскалю первую в мире операцию по полной пересадке лица от погибшего человека. Она длилась около 16 часов. Внешне Колер не похож на своего анонимного донора, ведь его лицевые кости остались нетронутыми.

Операция в чреве матери. При обследовании 22-летней беременной австралийки Кайли Боулен выяснилось, что ее 22-недельный малыш страдает редкой аномалией: амниотические нити перетянули лодыжки ребенка, из-за чего он мог лишиться обеих ног. Хирурги медицинского центра в Мельбурне решили прооперировать зародыш, хотя подобные вмешательства допустимы только после 28-ой недели его развития. На момент операции рост плода составлял всего 17 см. А сейчас уже родившийся ребенок, которого назвали Лео, прекрасно ходит.

Двойное рождение. Врачи детского госпиталя в Хьюстоне (США) обнаружили у семимесячного плода, вынашиваемого Кери Маккарти, смертельно опасную опухоль на копчике. Было решено провести сложнейшую операцию. Хирурги сделали беременной женщине анестезию, извлекли из нее матку, открыли ее, вынули 80 % тела плода, оставив внутри только его голову и плечи, и быстро удалили злокачественную опухоль. После этого плод вернули обратно в матку. Через 10 недель ребенок «снова родился» абсолютно здоровым.

Операции на самом себе. В 1921 году хирург Эван О'Нейл Кейн из города Канн (США) решил доказать, что эфир — основное анестезирующее средство тех лет — оказывает вредное влияние на организм человека и при простых операциях его вообще применять не стоит. В присутствии троих друзей-медиков он сам себе удалил воспаленный аппендикс, используя только местную анестезию. А в 1928 году в возрасте 70 лет отчаянный врач провел на самом себе еще более сложное вмешательство и удалил грыжу.

Удаление половины мозга. 11 июня прошлого года 6-летней американке Джесси Хэлл полностью удалили правую долю мозга. Очень сложная операция, называемая гемисферэктомией, была единственным спасением для девочки, страдающей синдромом Расмуссена (редкая болезнь, поражающая центральную нервную систему). У Джесси, возможно, осталась на всю жизнь парализованной вся левая сторона, зато ее интеллект и память вообще не пострадали.

ЧЕЛОВЕК-СВЕТЛЯК

Николай Евдокименко практически всю свою сознательную жизнь провел на арене цирка в городе Таганроге. Его родители были потомственными акробатами, поэтому не удивительно, что с ранних лет Николай стал выступать вместе с ними. Его цирковая карьера успешно продолжалась в течение двадцати лет, пока в результате несчастного случая известный акробат начала XX века не сломал ногу.

Эта травма, казалось, навсегда закрыла Николаю Евдокименко дорогу на арену цирка. Несмотря на то что через некоторое время нога стала полностью слушаться Николая и он снова мог выполнять все свои трюки, хозяин цирка не позволил Евдокименко выйти на арену. В качестве компенсации за многолетнюю безупречную работу ему предложили место сторожа, который должен был охранять цирковой реквизит преимущественно по ночам. Хотя эта должность совсем не нравилась бывшему акробату, он вынужден был ее принять, так как нужно было кормить семью.

Однажды ночью Николай Евдокименко, как обычно, находился на складе с реквизитом. В помещении было достаточно темно, так как свечи зажигать было опасно — цирковой реквизит мог легко загореться. Внезапно Николай заметил какое-то странное свечение желто-голубого цвета. Поначалу он не мог понять, откуда оно взялось. Какое-то время бывший акробат бродил по складу, пытаясь найти источник загадочного свечения, пока не понял, что этим источником является... он сам!

Открытие было настолько невероятным, что Николай на несколько секунд буквально потерял дар речи. Когда он пришел в себя, то стал с любопытством рассматривать собственную фигуру. Как оказалось, непонятное свечение исходило от кистей обеих рук, от плеч, а также от головы.

В течение нескольких ночей Николай Евдокименко наблюдал за собственным свечением, но оно нисколько не ослабевало. Тогда он решил обратиться к хирургу, некогда лечившему его сломанную ногу. Однако врач понятия не имел, откуда могло появиться такое чудо. Он предположил, что это своеобразное последствие перенесенной акробатом травмы, хотя сотни его пациентов с подобным диагнозом не обладали таким же свечением. Поскольку в здоровье Николая больше не было никаких отклонений, доктор прописал ему успокоительные пилюли и посоветовал использовать этот уникальный дар для продолжения цирковой карьеры.

Врач как в воду глядел. Хозяин цирка, узнав о загадочном свечении рук, плеч и головы Евдокименко, сразу же предложил ему создать особенный цирковой номер. Суть его заключалась в следующем: Николай должен был жонглировать горящими факелами на арене цирка. Пока в помещении горел свет, это зрелище не представляло собой ничего удивительного. Но когда свет гасили, зрители наблюдали светящиеся кисти рук, которые манипулировали факелами, а также плечи и голову жонглера, двигавшиеся, словно они чудесным образом отделились от тела.

Номер Николая Евдокименко, получивший название «человек-светляк», собирал полные залы зрителей. Пика популярности он достиг в 1913 году. Известные медики того времени подтвердили, что это загадочное свечение было естественным, а не искусственным, чем привлекли еще большее внимание общественности к этому уникальному феномену. Однако его природу выяснить так и не удалось, так как Евдокименко очень редко подпускал к себе медиков, боясь потерять свой дар. Вскоре началась Первая мировая война, которая покрыла мраком тайны дальнейшую судьбу удивительного «человека-светляка».

Этот случай феноменального свечения человека был одним из первых, получивших широкую огласку. В 1934 году английское издание «Таймс» опубликовало заметку о некоей Анне Монаро, которая в течение нескольких недель во время сна испускала голубоватое свечение. Женщина болела астмой и долгое время находилась в больнице, поэтому многие врачи имели возможность наблюдать это уникальное явление. Однако никакого объяснения этому феномену медики так и не дали. Единственное, что они выяснили, что во время свечения сердце женщины билось вдвое быстрее.

Феномен свечения нередко наблюдается у людей, страдающих теми или иными заболеваниями. При этом подобное явление вызывают препараты, которые больные принимали в течение длительного времени. К примеру, чиновники города Троицка, занимавшиеся оформлением документов на автомобили, заметили, что одна из их клиенток, гражданка Казахстана, слегка светится. Когда в помещении выключили свет, то все увидели, что тело женщины испускает довольно-таки сильное свечение. Исследования показали, что уровень ионизирующего излучения этой женщины превышает естественный уровень радиационного фона в 40 раз. Как оказалось, у жительницы Казахстана были нарушены некоторые функции щитовидной железы. Время от времени она проходила лечение в санаториях, где ей вводили радиоактивный препарат Йод-131. Он и стал причиной аномального свечения женщины.

Известны случаи свечения в темноте костей человека. При этом эффект весьма похож на рентгеновский снимок. Так в темноте можно четко увидеть скелет американки Линды Хемурл. Эта женщина по профессии рентгенолог, поэтому медики предположили, что ее свечение каким-то образом может быть связано с ее профессиональной деятельностью, то есть с многолетним облучением. Однако это предположение так и не было доказано.

В настоящее время известно несколько «светящихся» людей. Это жительница вьетнамской деревни Антхыонг по имени Нгуен. Тело молодой женщины в полной темноте излучает слабое свечение, которое усиливается, если ее одежда сделана из синтетических тканей. А вот тело молодой вьетнамки Тхи Нга в темноте излучает яркое фосфоресцирующее свечение, а вокруг ее головы ясно виден большой светящийся нимб. Обе женщины абсолютно здоровы, а их уникальный дар проявился в силу каких-то причин уже во взрослом возрасте.

Ученые утверждают, что все живые организмы на планете обладают слабо выраженным биологическим свечением, или биолюминисценцией, которое нельзя увидеть невооруженным глазом. Однако случаи аномального свечения людей до сих пор не получили исчерпывающего объяснения.

Лариса Попова

Аномальные места стран бывшего СССР

Страны постсоветского пространства прямо-таки изобилуют разного рода аномальными зонами и загадочными объектами. О некоторых из них мы хотим вам рассказать.

Ольшанский замок

В местечке Гольшаны Гродненской области на северо-западе Белоруссии находится очень красивая средневековая крепость — Ольшанский замок. В нем, согласно многочисленным свидетельствам очевидцев, обитает привидение Белая Дама.

Ольшанский замок

Легенда гласит, что несколько веков назад у замка странным образом обвалилась одна из стен. В западноевропейских странах в то время была широко распространена практика ремонта зданий путем вмуровывания в стену живности, в основном кошек. Считалось, что пока в здании находится такая «мумия», она своей энергией уберегает его от разрушения. Вот и надумали ольшанские мастера поступить подобным образом. Однако местные волхвы посоветовали им замуровать в стену не кошку, а... молодую девушку. Было решено пожертвовать женой одного из них — той, которая первой придет на стройку к мужу. Так и сделали. И действительно, после этого стена больше обваливаться не стала, однако люди, проживающие в окрестностях замка, стали регулярно видеть призрак, манящий к себе...

«Однажды я около часа ночи возвращался домой, — рассказывал Александр Лесницкий, встретивший привидение несколько лет назад, — думал, что кто-то покрасил известью дерево от вредителей, подхожу — а это девушка в белом платье до пят, вместо лица — темное пятно. Висит над тротуаром и чуть колышется от ветра. Левую руку подняла и поманила меня. Жуткое дело, убежал я... А потом еще мой друг ее видел, она и его пальцем манила... » И таких историй о встречах с Белой Дамой за несколько столетий накопилось более тысячи.

В 1997 году при расчистке подвалов замка двое рабочих нашли скелет девушки. Они решили, что это останки той самой замурованной жены строителя и похоронили их, чтобы ее душа упокоилась. Через несколько недель мужчины, отнесшие скелет на кладбище, слегли с неизвестными болезнями и вскоре скончались.

По логике, стена должна была разрушиться, ведь ее заговаривали на жертву, а той уже там не было. Вскоре это действительно случилось! И с тех пор работники Ольшанского замка постоянно ремонтируют стену, а она обваливается вновь и вновь...

Паранормальная гора Армении

Самая высокая гора на территории Армении — Арагац — уже на протяжении более двух десятков лет известна в кругах уфологов и альпинистов как место частого появления НЛО и пришельцев.

Первый официально зафиксированный аномальный случай на ней произошел 1 июля 1985 года. В тот день пятеро альпинистов совершали пеший поход по склонам Арагаца. Находясь на переходе между Южной и Западной вершинами, на расстоянии 300 м от себя выше по склону они заметили две большие ярко-желтые фигуры. Альпинисты стали приветливо махать им руками и кричать, приглашая незнакомцев к себе в лагерь на завтрак, но те оставались неподвижными. Тогда альпинисты достали подзорную трубу, чтобы лучше рассмотреть фигуры. Их взору предстали огромные, словно надутые, существа в желтых комбинезонах с капюшонами. Удивительно, но они были абсолютно одинаковыми: приблизительно 4-метрового роста, плотного телосложения, с круглыми головами и опущенными руками; лица у обоих были «смазаны», как бы закрыты полупрозрачной пленкой. «Пришельцы!» — сразу же мелькнуло в голове мужчин.

Гиганты находились в слегка согнутом положении, а так, как всем известно, удобнее вести наблюдение сверху вниз. В панике пятеро мужчин быстро собрали свои вещи и, не оборачиваясь, очень быстро спустились с горы обратно на базу.

После этого над Арагацем люди стали регулярно наблюдать НЛО, порой даже очень крупные. Однако не только этим прославилась армянская вершина...

В июне 1988 года в районе озера Карелич, расположенном на высоте 3220 м над уровнем моря рядом с горным массивом Арагац, горные туристы разбили лагерь. Их «предводитель» Сергей Хачатрян зачерпнул кружкой воду из ручейка, образовавшегося здесь в результате таяния снегов, выпил и сразу же почувствовал сильнейшее головокружение и слабость. Поначалу он подумал, что все дело в разряженном воздухе, однако потом его подозрение пало на воду. Попробовал ее и товарищ Сергея. После нескольких глотков стало плохо и ему.

Придя в себя, горные туристы проследили путь ручья. Оказалось, что талая вода заполняла неподалеку углубление и текла из него к озеру. Причем текла она снизу вверх!

Впоследствии Сергей Хачатрян удивлялся: «Как вода вообще может течь вверх! И объяснить тот факт, что талая вода чуть не свалила с ног тренированных мужчин, я тоже не могу, ибо не представляю, какие такие вредные вещества могли в ней содержаться, что впитались в кровь с мгновенной скоростью, сравнимой с действием цианистого калия. Непонятно, откуда эта отрава вообще могла взяться! Ведь снег и вода на Арагаце всегда были чистыми... »

Жизнь в «мертвой зоне»

С момента аварии на Чернобыльской АЭС в Украине прошло больше 20 лет, однако она до сих пор находится под надзором специалистов. Причем наравне с установленным в опасной зоне саркофагом их интересует и жизнь под его стенами. И то, что там сейчас наблюдается, опровергает все существующие теории.

Вопреки пессимистическим прогнозам, в сверхзараженной радиацией местности не только не погибло все, но и начался бурный рост всех форм жизни и возник уникальный природный заповедник. В «мертвой зоне» сейчас гнездятся 180 видов редких птиц, часть из которых занесена в Красную Книгу и раньше в Украине вообще не встречалась. Это единственное место в Европе, где можно увидеть дикий табун лошадей Пржевальского. Но особое внимание специалистов привлекает Марийка Сокенко, проживающая в Чернобыле, — единственный ребенок, появившийся здесь после катастрофы. По сравнению со сверстниками «чистого» мира, девочка почти никогда не болеет, хотя она пьет молоко от коровы, которая пасется на зараженных лугах, и плещется в речке, радиационный фон которой просто «приводит в бешенство» счетчик Гейгера.

Ученые предполагают, что существуют пока не изученные механизмы адаптации живых организмов к радиации, которые спасают животных и человека. Но в каких условиях и почему срабатывает эта защита? Феномен этой зоны состоит в том, что сильные дозы радиации по какой-то причине по-разному действуют на все живое. Разгадать эту загадку еще предстоит.

Виктория Неговелова

ПЛЫВУТ ПО НЕБУ ОБЛАКА...

Облака — это скопления взвешенных в атмосфере капель воды и кристаллов льда. Метеорологи подразделяют их на перистые, кучевые, слоистые и дождевые. Эти облака, пожалуй, видел каждый, и вряд ли у кого-то они вызывали удивление. Но порой в небе появляются «белогривые лошадки», поражающие воображение не только простых людей, но и видавших виды специалистов.

Разумные гости из параллельных миров

В начале 1990-х годов Николай Марченко, работавший на космодроме Байконур, стал свидетелем интересного небесного явления. «На космодроме шла подготовка к запуску очередного «Союза», — рассказывал впоследствии мужчина. — Вечером накануне старта, когда у нашей группы выдалось «окно», мы поехали в степь. Там у нас было укромное место — подальше от глаз начальства, где можно было часок-другой отдохнуть, расслабиться. И вот лежим на брезенте, попиваем чай из термоса... Машинально я взглянул на ракету. На фоне розовеющего закатного неба она походила на какой-то огромный фантастический минарет. Я видел такой ее уже не раз, так что лишь мимоходом скользнул по ней взглядом. Но он словно бы за что-то зацепился. Пригляделся повнимательнее и разобрался, что было необычным: кучка белых облачков у самого горизонта. Но откуда взялись эти «барашки» на весь день остававшемся безоблачным небе? Впрочем, мысль об этом мелькнула и ушла...

Утром в день запуска «Союза», я опять посмотрел на западный сектор неба, где вчера видел облака, и не поверил своим глазам: небо было по-прежнему безоблачное, но «барашки» остались! Очень странно, но в принципе объяснимо: ночь-то была безветренной. Я недолго размышлял об облаках — закрутился в предстартовой суете. Часа через 4 все-таки вспомнил о «барашках». Они «паслись» все на том же месте. Причем, если раньше необычные облака держались вместе, то теперь растянулись редкой цепочкой. Их оказалось 7, все они были абсолютно одинаковой эллипсовидной формы. Как могло произойти такое перестроение, если не чувствовалось ни малейшего ветерка? Хотя, если его не было у нас внизу на космодроме, высоко в небе ветер вполне мог дуть. Но тогда почему он не относил облака? И тут мне пришла в голову совершенно дикая мысль: неужели «барашки» дожидаются запуска «Союза»? Так оно и оказалось: они действительно «дежурили» у горизонта, пока ракета с оглушительным грохотом не устремилась в космос, а потом куда-то исчезли. Впрочем, помимо странного «дежурства» облаков для меня осталось загадкой и то, как они вообще могли появиться в сухом воздухе над Байконуром, в котором летом нет даже следа водяных паров?»

Проанализировав десятки подобных историй «осмысленного» поведения облаков, некоторые исследователи паранормальных явлений пришли к выводу, что они действительно могут быть... живыми существами. Главный аргумент против этой гипотезы состоит в том, что облака — слишком недолговечные образования, чтобы в них мог появиться интеллект. В нашей изменчивой атмосфере это действительно так. Однако специалисты, сделавшие сенсационное заявление о наличии разума у некоторых небесных «барашков», заявляют, что в иных, более стабильных условиях, например, в параллельных мирах, жизнь вполне может существовать в виде разреженных водяных образований, имеющих форму облаков. Оттуда они каким-то образом и попадают в наш мир...

Цветные облака

Вот уже более ста лет ученые всего мира наблюдают неизвестное ранее редкое явление в земной атмосфере — серебристые облака. Они образуются на высоте около 85 км. В нашем полушарии их чаще всего можно видеть в летние месяцы на южной и северной широте 55-65 градусов. Наиболее четко они видны после заката или до рассвета.

Эти облака по своим свойствам очень сильно отличаются от других видов. У ученых есть основания полагать, что они состоят вовсе не из водяных паров, как остальные, а из космической пыли или жидкого озона. Впрочем, есть у специалистов и другое предположение, согласно которому серебристые облака — всего лишь оптический эффект, что-то наподобие миража...

Еще реже на небе появляются не менее красивые перламутровые облака. За всю историю физики атмосферы они наблюдались лишь несколько десятков раз. Формируются облака на высоте 15-25 км в холодных областях стратосферы, где температура ниже 78 градусов. Эти полупрозрачные образования нельзя перепутать ни с чем, ведь они «окрашены» в яркие перламутровые оттенки. Такую цветовую гамму им придают составляющие облака мелкие кристаллы воды и азотной кислоты, преломляющие солнечные лучи.

По словам исследователей, появление перламутровых облаков — это верный признак чрезвычайных условий в атмосфере, и по ним можно судить о различных химических процессах, ведущих к разрушению озонового слоя нашей планеты.

Когда Солнце находится на небе под определенным углом и при этом практически полностью спрятано за плотными облаками, более тонкие облака, состоящие из водяных капелек примерно одинаковых размеров, преломляют его свет когерентно (взаимосвязано) и поэтому окрашиваются в разные цвета спектра радуги. Так образуются невероятно живописные радужные облака. Последние несколько лет жители некоторых индийских провинций наблюдают это небесное явление регулярно, а вот в остальных регионах Земли разноцветные «барашки» появляются очень редко...

Эльвира Галанина

Уважаемые читатели!
Завершается подписка на первое полугодие 2010 года!
Не упустите шанс!
Чтобы захватывающий мир тайн и загадок не обошел ваш дом стороной, подпишитесь на издание «Удивительное рядом» в любом почтовом отделении по каталогу «Почта России» 80185.
Оставайтесь с нами и вы всегда будете в курсе самых интересных, необычных и загадочных событий.
Мы не дадим вам скучать!

Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ»
Бланк заказа периодических изданий
Ф СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ ~~журнал~~ 8 0 1 8 5 (индекс издания)

«Удивительное рядом» Количество комплектов

на 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
x	x	x	x	x	x						

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на ~~газету~~ ~~журнал~~ 8 0 1 8 5 (индекс издания)

на газету журнал «Удивительное рядом»

Стоимость: подписки ____руб.____коп.; каталожная ____руб.____коп.; переадресовки ____руб.____коп. Количество комплектов

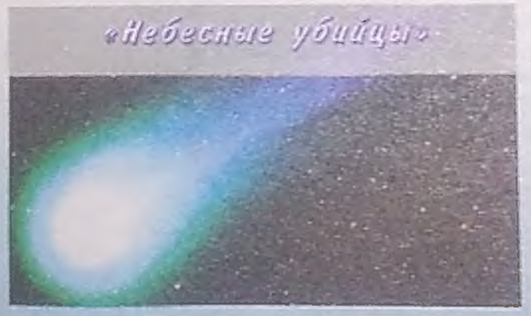
на 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
x	x	x	x	x	x						

почтовый индекс; Город, село; Область, район; код улицы; Область; (фамилия, инициалы); дом; корпус; квартира

Читайте в следующих выпусках:

Муравьи-кочевники


«Небесные убийцы»

Сквозь время и волны...

Объект «М»

Страна людоедов

Он, она или оно? Тайны пола

«Удивительное рядом» № 10 (22). Учредитель ООО «ИД «7 Удач». Издатель ООО «Издательство «7 Удач». Газета зарегистрирована 29.06.2007г. Перерегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-34567 от 02.12.2008 г. Отдел рекламы тел. (4722) 33-14-00, отдел розницы (4722) 33-18-33, отдел подписки (4722) 33-10-40. Главный редактор Осипов В.В. Адрес редакции: г. Белгород, ул. Сумская, д. 12. Адрес для корреспонденции: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Удивительное рядом», e-mail: udivitelnoer@bk.ru. Сдано в печать 24.08.2009 г. Отпечатано в типографии «Текст» ООО «ППК «Текст» 188680, Ленинградская область, Всеволожский район, д. Колтуши, д. 32. Тираж 41750. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.